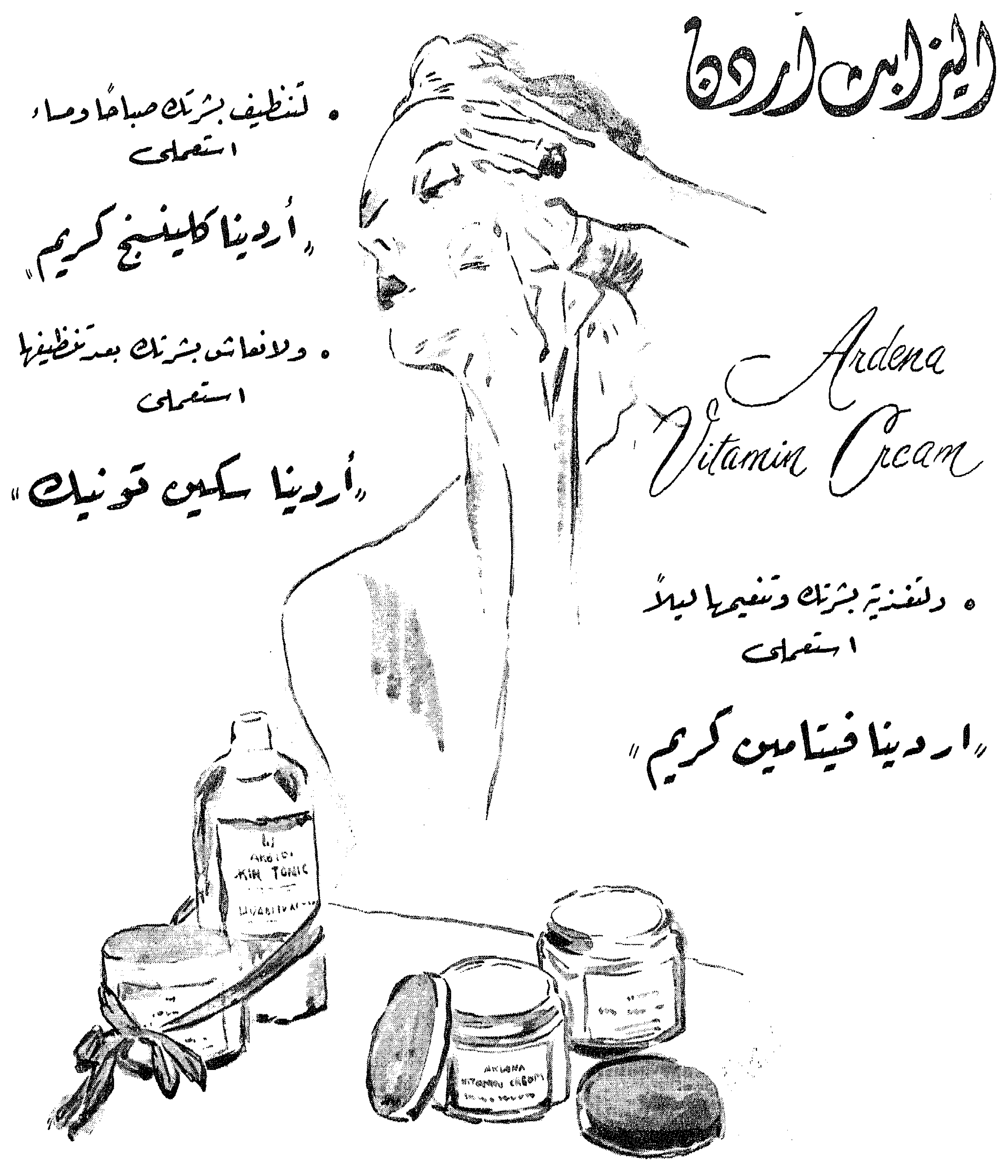
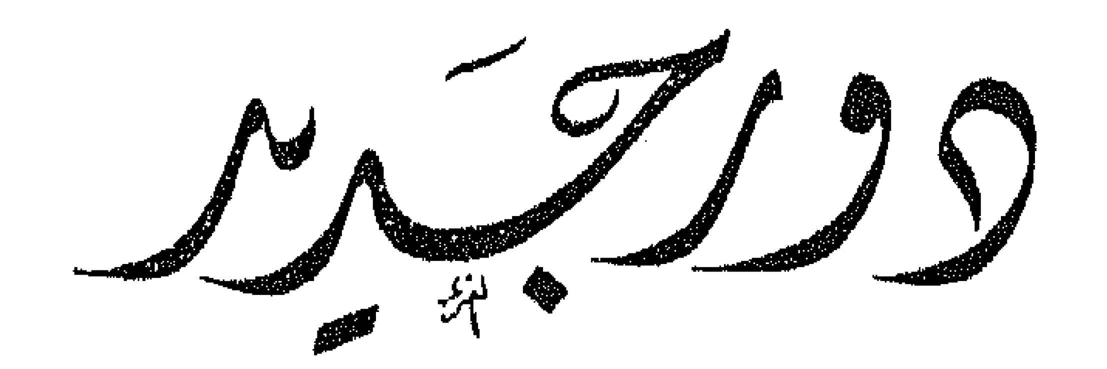
بنت النيل



ولاى استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طرف الوكلاء **سلماوى وشركاه ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١** التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وأن ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن ·

تبـــاع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات هانو محل شالون (لار دى لاكوافير سوكرات وشركاه)	محلات شيكوريل محلات شالون اجزاخانة نورتون محل سوكرات بارفيمرى ايرين	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جاتيس	اجزاخانة انترناسيونال
		ببور سعيد : محلات سيمون ارزت	**بالمنصورة :** مخازن ادوية الحرية	**باسوان :** (ماجيلا فرايس فوتو ستورز)



فى خلال عامين كاملين اتخذ نشاطنا صورة سلمية هادئة من الاقناع بالحجة والمناقشة بالبراهين والرد بالبينات لاثبات أحقيتنا فى الذى نطلبه من مساواتنا بالرجال فى الحقوق السياسية

ومنذ أسسنا اتحاد بنت النيل لم أكف ، أنا ولا زميلاتى من عضوات الاتحاد عن الكتابة والخطب والادلاء بشتى الاحاديث لتوضيح وجهة نظرنا واقناع من يعارضوننا بعدالة مطالبنا ..

ولا أقول ان ذلك كان دون جدوى وانما أقول اننا بعد عامين تبينا اننا فى حاجة الى اسلوب جديد فى الكفاح .. بعد أن تبينت عدالة مطالبنا وتمشيها مع الدين والدستور .

وأريد أن أذكر على سبيل المثال اننى حرصت دائما على أن أكون فى جانب الدين والدستور ، ولما لم تكن مهمتى تفسير الدين فقد لجأت الى من يملك حق تفسيره ... لجأت الى صاحب الفضيلة مفتى الديار المصرية أسأله رأيه فيما يشير به الدين ومن يريد أن يعرف بالتفصيل رأى فضيلته فليرجع الى عدد الاهرام الممتاز فى ٢٤ ديسمبر من العام الماضى وان كنت أبيح لنفسى أن ألخص هذا الرأى فى أمانة ، فقد أفتى حفظه الله بأن الدين الاسلامى يناصر حق المرأة ويسويها بالرجل .

ومن ناحية الدستور لجأت الى تفسير صاحب المعالى زكى العرابى باشا للمادة الثالثة من الدستور ، تلك المادة التى تساوى بين المصريين فى الحقوق السياسية ، فكان تفسير معاليه لها أنها تعنى بالمصريين الرجال والنساء على حد سواء

وهكذا كان الدين والدستور معنا فى حقوقنا يؤيدها وينص عليها ..

وعلى ذلك فما ألان من يعارضون حقوقنا قناتهم وما رجعوا الى جادة الصواب ...

وكنا كلما كتبنا وجادلنا وناقشنا نسمع من هؤلاء المعارضين نفس الكلام المعاد الذى تكرر حتى أصبح مملا وكأن المسألة مجرد عناد واصرار فلا تنفع المناقشة ولا الجدال

ولم يكن هناك مفر ، كما قلت ، من أن نلجأ الى أسلوب جديد فى الكفاح

وكان الاسلوب الجديد هو أن نسلك الطريق الايجابى ...

وأعددنا مظاهرتنا يوم ١٩ فبراير ١٩٥١ واقتحمنا أبواب البرلمان ودخلناه ..

دخلناه بقوة حقنا وهى قوة كبيرة ، استطاعت أن تتغلب على مقاومة البوليس وحرس البرلمان .

وأسمعنا صوتنا للرجال فى الدار التى يجب أن تضم الرجال والنساء معا ... وفى سبيل حقوقنا ما لقيت الكثيرات منا من عنت وارهاق ..

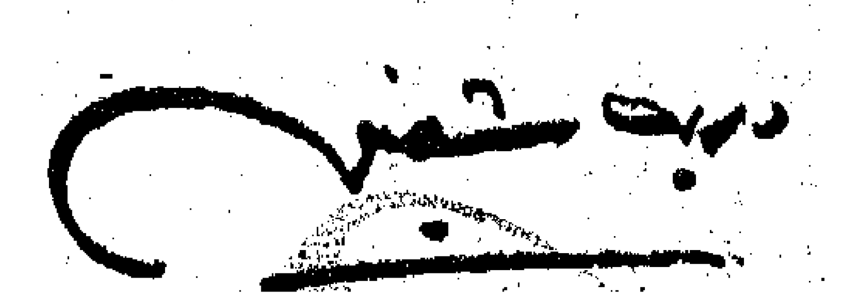
وبعد ..

هذه هى خطوتنا الاولى فى الدور الجديد من كفاحنا .. ولسوف تعقبها خطوات وخطوات ..

وكل ما أستطيع أن أقوله أننا سوف نسير .. سوف نسير بقوة وايمان ..

ولن نتكلم كثيرا بعد اليوم وانما سنعمل كثيرا

والله ولى التوفيق



العـــدد ٦٤

الثمن ٥ قروش



وانطلقت الجموع

الى البرلمان

١٩ فبراير تاريخ جديد للحركة النسائية

في ١٩ فبراير الماضي اندفع تاريخ الحركة النسائية في مصر يكتب صفحة جديدة فتية بعرق ودموع ودماء بنات الشعب المكافحات في سبيل الحرية والمساواة ..

لقد كان يمكن أن يمر يوم ١٩ فبراير سنة ١٩٥١ كما مر قبله مئات من ١٩ فبراير من السنوات الماضية هادئا وادعا ساكنا .. ولكن نساء مصر قررن أن يجعلنه قويا حارا ثائرا وقد كان .. ومضى العالم كله يتحدث عن ١٩ فبراير في الصفحات الاولى من الصحف وفي نشرات الاذاعة وفي جميع المجالات الشعبية والرسمية ...

... بدأ كل شيء في الساعة الرابعة والخامسة والعشرين مساء بقاعة يورت التذكارية حيث احتشد أكثر من ألف سيدة وفتاة يمثلن مختلف الهيئات النسائية : جامعيات وموظفات وعاملات وربات بيوت الخ ... كما حضر أيضا كثير من الرجال الاحرار ..

وبدأ الامر على هيئة مؤتمر الصالة مكتظة بالناس .. المسرح يحتله نفر من السيدات يمثل الصف الايمن منه الاتحاد النسائي المصري وعلى رأسه السيدة سيزا نبراوي زميلة هدى شعراوي في الجهاد ...

والنصف الايسر يمثل اتحاد بنت النيل وتتزعمه الدكتورة درية شفيق ..

وفوق رءوس الجمع تدلت صورة وقورة لقائدة الاتحاد النسائي الاولى المغفور لها هدى شعراوي ..

وافتتح المؤتمر ..

... ثم تقدمت الانسة جميلة بالنيابة عن السيدة سيزا نبراوي تروى قصة كفاح الجيل الماضي من أجل تحرير المرأة واطلاقها نحو العلم والعمل ...

وتلتها شاعرة الحركة النسائية الانسة روحية قليني تهتف من أعماقها :

أمامكم ترون هدوء وجه
ولكن القلوب تكن نارا
فما يفني عزائمنا وعيد
فنار قلوبنا ازدادت أوارا

ووقفت السيدة زينب لبيب الامينة العامة لاتحاد بنت النيل بعد ذلك وألقت بحثا دستوريا عن حقوق المرأة السياسية بينت فيه أحقية المرأة لها طبقا لنص المادة الثالثة من الدستور التي تسوى بين المصريين جميعا رجالا ونساء واستشهدت في ذلك بأقوال زكي العرابي باشا رئيس مجلس الشيوخ ثم تقدمت الدكتورة درية شفيق الى المنبر ... وكان كل شيء فيها يموج ثورة وغضبا وحرارة وأعلنت في قوة وتصميم بأن هذا هو البرلمان الاول لنساء مصر المهضومات الحقوق ...

وحين ارتفعت هتافات الشابات في الصالة تنادي بالحرية والمساواة سمع صوت درية شفيق يعلن في وضوح وعزم :

نحن نريد حرية لنا وللجميع ...

نحن نريد مساواة لنا وللجميع ...

نحن نريد سلاما لنا وللجميع ...

نحن نريد عملا لنا وللجميع ...

نحن نريد مسئولية لنا وللجميع ...

فالى الامام .. الى برلمان النصف الاخر نعلنه بحقوقنا ومطالبنا ...

وانطلقت الجموع من قاعة يورت الى دار البرلمان تحمل لافتات كتب عليها (نريد الحرية والمساواة والسلام) (الدستور والديمقراطية معنا) ..

وارتفعت الاصوات تردد (تسقط الرجعية) .. (البرلمان للنساء والرجال) (الاستعمار عدو المرأة) ..

وشارك كثير من الرجال في المظاهرة وارتفعت أصواتهم تردد : (الرجال يؤيدون قضية المرأة) ...

(قضيتنا واحدة ··· نريد الحرية نريد المساواة) ···

وحينما اقتربت المظاهرة من دار البرلمان حدث تصادم مع بعض رجال البوليس ولكن الجموع اندفعت الى الامام واستطاعت أن تنفذ من الباب الخارجي الى داخل البرلمان وكان مجلسا الشيوخ والنواب مجتمعين فكانت أول مظاهرة فى تاريخ مصر استطاعت أن تقتحم باب البرلمان .

وحين وصل الصوت الى أسماع الشيوخ والنواب توقفت الاعمال بالمجلسين وهرع الكثيرون الى الخارج يستطلعون جلية الامر ففاجأتهم الهتافات حارة قوية عنيدة ··

وحاول البوليس أن يخرج المتظاهرات بالقوة فلم يتمكن بالرغم من اصابة بعض السيدات بعدة جروح

ولم ير المجلسان بدا من أن يستدعيا وفدا عن النساء المتظاهرات فتقدمت درية شفيق وسيزا نبراوى وزينب لبيب وقدمن لممثلى المجلسين القرارات الاتية :

١ ــ تعديل المادة الاولى من قانون الانتخاب لانها غير دستورية اذ يجب أن يعطى النساء كافة الحقوق السياسية على قدم المساواة مع المواطنين الرجال ·

٢ ــ تشريع القوانين الكفيلة بحماية الاسرة وعلى الاخص تقييد حق الطلاق وتعدد الزوجات

٣ ــ تقرير الحرية والمساواة فى كافة الاعمال والاجور

وفى هذه الاثناء كانت آلاف المنشورات تطير فى جو البرلمان وجاء فيها :

حضرات الشيوخ والنواب المحترمين ···

باسم الانسانية التى تربطنا جميعا نحن الرجال والنساء باسم الوطن الذى نكافح من أجل حريته نحن الرجال والنساء باسم الدستور الذى سوى بيننا نحن الرجال والنساء يعلن اليكم المؤتمر النسائى العام المنعقد اليوم بقاعة يورت الذى يمثل نصف الامة يعلن اليكم أنتم الذين تمثلون النصف الاخر حق نساء مصر فى أن يشاركنكم الجلوس تحت هذه القبة المقدسة ليكون التعبير عن آلام وآمال الشعب تعبيرا صادقا أمينا ···

وتقدم بعض النواب قائلين وفى أيديهم بعض المنشورات :

ــ لم نكن ننتظر منكن ذلك ·· لماذا لا تصبرن قليلا

قلت بل انتظروا ما هو أكثر ولقد طال صبرنا بلا فائدة ···

وسألنى أحدهم فى دهشة : ماذا تريدون ؟

قلت : نريد حرية وعدلا وسلاما ومساواة لنا ··· وللجميع ···

وفغر النائب المحترم فاه ·· ولم يتكلم ·· وتركته لانضم الى زميلاتى المتظاهرات لاهتف معهن من الاعماق : نريد الحرية ·· نريد المساواة

عايدة نصر الله



··· ولكن الجموع اندفعت الى الامام واستطاعت أن تنفذ من الباب الخارجى الى داخل البرلمان

بمناسبة انعقاد المؤتمر النسائى العام

نساء رشيد يجتمعن فى الحمامات على هيئة مؤتمر

رشيد فى سنة ١٧٩٨

كان من عادة المصريين أن ينظموا احتفالا كبيرا فى ليلة أول رمضان وكان (أفندى) مدير مدينة رشيد يرسل المنادين فى أنحاء المدينة يعلنون عن هذه الحفلة قبل موعدها بعدة أيام ليستعد لها الجميع ·

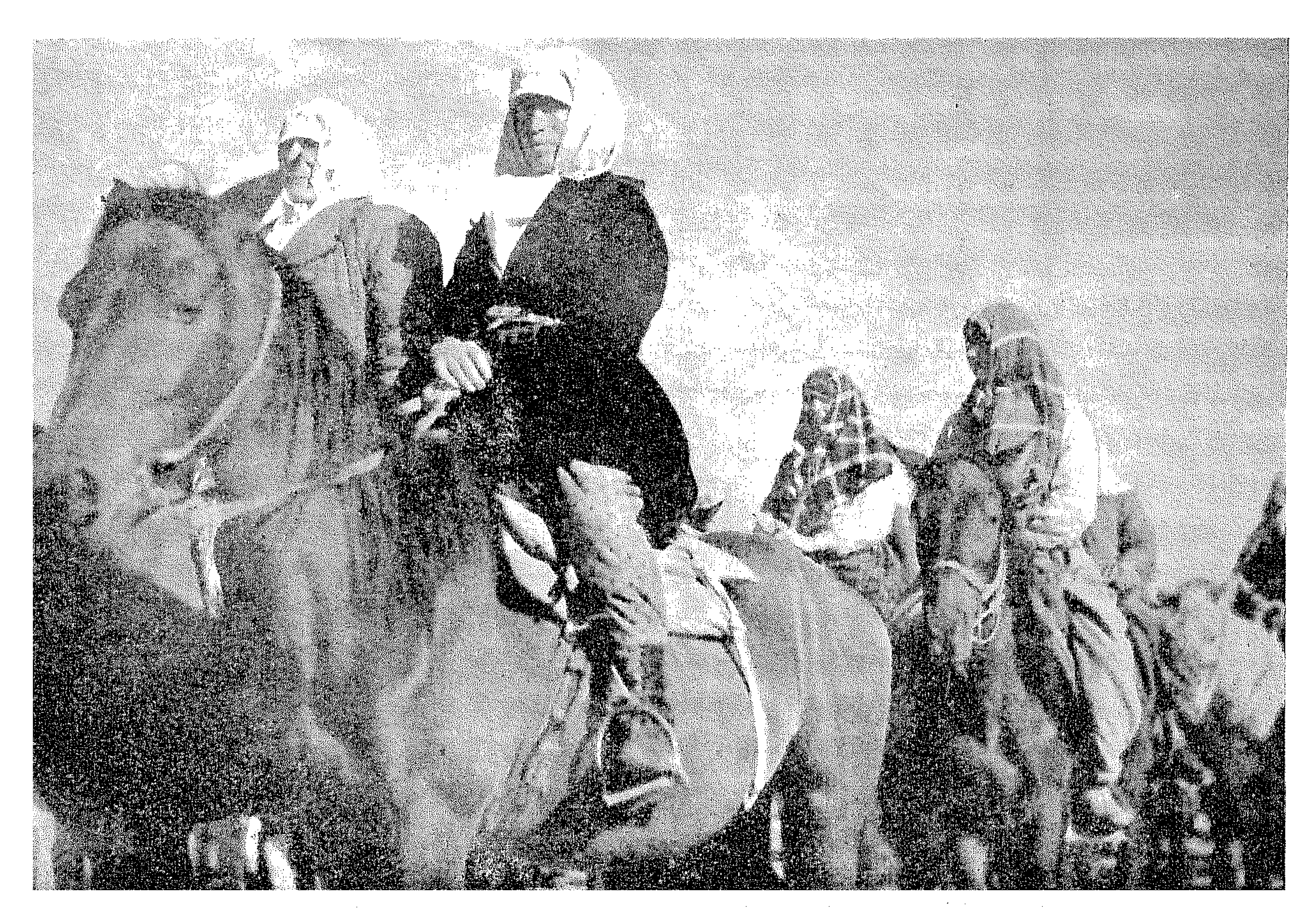
وأنصتت السيدات من وراء المشربيات · لصوت المنادى ولشد ما كانت دهشتهن عندما سمعن أن (الافندى) يمنعهن هذا العام من الاشتراك فى هذا العيد وهو العيد الوحيد الذى كان يسمح فيه للسيدات بالخروج من خدورهن وحضور الاحتفالات والمهرجانات التى كانت تقام تحية له ···

وسرعان ما اجتمعت السيدات فى الحمامات العامة المخصصة لهن ليناقشن هذه المشكلة الجديدة · وقر رأيهن آخر الامر على الكتابة الى الجنرال مينو حاكم رشيد العسكرى فى ذاك الوقت يشكون اليه هذا التصرف الجائر ويقلن له ان (الافندى) اتخذ هذه الخطوة دون علمه ــ أى دون علم الجنرال ــ ويطلبن اليه أن يأمر بالغاء القرار الذى اتخذه هذا (الافندى) ·

واهتم الجنرال مينو بالامر اهتماما كبيرا وأبلغ سيدات رشيد بأنه سيجمع وجهاء المدينة لبحث المسألة بحضور (الافندى) وطلب اليهن أن يرسلن مندوبا أو مندوبة عنهن الى هذا الاجتماع الذى التأم عقده فى منزل أحد وجهاء رشيد وحضره مندوبون ومندوبات عن النساء ·

وقال الجنرال مينو للافندى (كيف تمنع السيدات من حضور هذا الاحتفال دون أن تستشيرنى ؟ أتريد أن يقال عن الفرنسيين انهم قوم لا يحترمون النساء وهم أكثر الشعوب احتراما لهن ؟ هيا الغ هذا القرار ··)

وقد سرت السيدات كل السرور لهذا الانتصار الذى أحرزنه على خصمهن العنيد وقررن فى اجتماع عقدنه فى الحمام أيضا أن يتوجهن برسالة شكر الى مينو ·



.. واشتركن فى حرب التحرير مع أزواجهن وأبنائهن ..

قصة المرأة التركية

استانبول ـ لمراسل بنت النيل :

الزائر لتركيا الان يجد المرأة بجانب الرجل فى كل ميدان يعملان معا بلا أدنى تفريق .

والواقع ان للمرأة التركية قصة جهاد عميقة الجذور فى تاريخ بلادها لا تزال حتى الان حية تتردد أنفاسها بقوة وحرارة ..

ولقد كانت تركيا تنعم فى العصور الموغلة فى القدم بمساواة تامة بين رجالها ونسائها وكانت على عهد الامبراطورية الرومانية الشرقية محكومة بعناية الملك والملكة معا اللذين كانا يشتركان معا فى تصريف أمور الدولة تماما كما كان الحال فى مصر الفرعونية .

ومع الزمن انحلت هذه الامبراطوريات وغزيت بيزنطة واتصلت مدنيتها بمدنيات أخرى كان وضع المرأة فيها متأخرا عن وضع الرجل فانعكس ذلك على الحياة التركية نفسها وانفصلت المرأة عن الحياة العامة وبقيت حبيسة الدور لا تبرحها الا فى حالتى الزواج أو الموت تعيش فى كسل وخمول وظلام محرومة من كل مقومات الحياة الانسانية وخاصة فى عصر الامبراطورية العثمانية المريضة

معركة الحرية ..

وفى القرن التاسع عشر تقدمت أحوال المرأة نوعا ما وأصبح تعليم المرأة (موضة) مقصورة على الارستقراطيات دون نساء الشعب واستمر الحال على هذا الوضع حتى عام ١٩١٩ حين قام كمال أتاتورك بحركة الاستقلال التركية التى انبعثت من أنوبلى حيث وفد اليها ملايين من النساء والرجال من مختلف أنحاء تركيا ليشتركوا فى حرب التحرير

وكتبت السيدة فريدة تك تؤرخ اشتراك النساء والرجال معا فى معركة الحرية فقالت:

ـ فى عام ١٩٢٠ كان على أن أهرب من استانبول الى أنقرة . فأخذت قاربا صغيرا لانوبلى وشاهدت على الجسر جموعا من الفلاحين والفلاحات عائدين الى منازلهم فى أنوبلى بعد أن باعوا مواشيهم ... كان البحر الاسود ثائرا وكنت قابعة فى قاع القارب مريضة أتألم وفجأة ارتفع فوق ثورة الريح والبحر صوت الفلاحين والفلاحات يرددون فى قوة وشجاعة

نشيد التحرير الشعبى الكمالى ورأيت الفلاحين وقد تحولوا الى جنود وعندما رسا القارب أخيرا فى أنوبلى وجدت أن حقائب النساء وصناديقهن لم تكن تحوى الا ذخيرة الحرب والقصص التى رويت عن بطولة الفتيات اللائى حملن الذخائر على أكتافهن الى الميدان والسيدات اللائى أخذن بنادق صيد أزواجهن وأبنائهن ومضين الى المعركة كانت لا عدد لها

وفى عام ١٩٢١ ذهبنا الى أنقره عن طريق أنوبلى وخلال سيرنا فى الشوارع المقفرة المظلمة سمعنا من بعيد صوت قرقعة عجلات عنيفة تشق سكون الليل وما لبث أن ظهرت عربة يجرها ثوران وتقودها فتاة صغيرة فى العشرين من عمرها ولن أستطيع أن أنسى أبدا شجاعتها النادرة وابتسامتها المشرقة حينما سألتها عن وجهتها فأجابتنى فى هدوء : الى الجبهة !

وعندما نظرت الى داخل العربة رأيتها محملة بالذخائر والاسلحة فقلت لها ألست خائفة من أن تذهبى الى الجبهة فى هذا الوقت المتأخر من الليل خلال هذه الطرق الموحشة فهزت كتفيها ببساطة وابتسمت قائلة : مم أخاف .. من الجبال أو من الازهار ان أبى واخوتى وأصدقائى وأحبائى قد ذهبوا جميعا فلماذا أنتظر ومم أخاف .. وواصلت سيرها الى الامام ..

بداية الاصلاح ..

وأخيرا انتهت حرب التحرير واستقر النصر لشعب تركيا بزعامة كمال أتاتورك وبدأ عهد الاصلاح الشعبى الشامل وأخذ أتاتورك يعد الرأى العام لاحداث تغييرات عميقة الاثر فى أوضاع البلاد الاقتصادية والاجتماعية وبالتالى فى وضع المرأة وانتشالها من الظلام والجهل واطلاقها بجانب الرجل الى الحياة الرحيبة .

وفى عام ١٩٢٤ ارتفع صوته فى أزمير يقول :

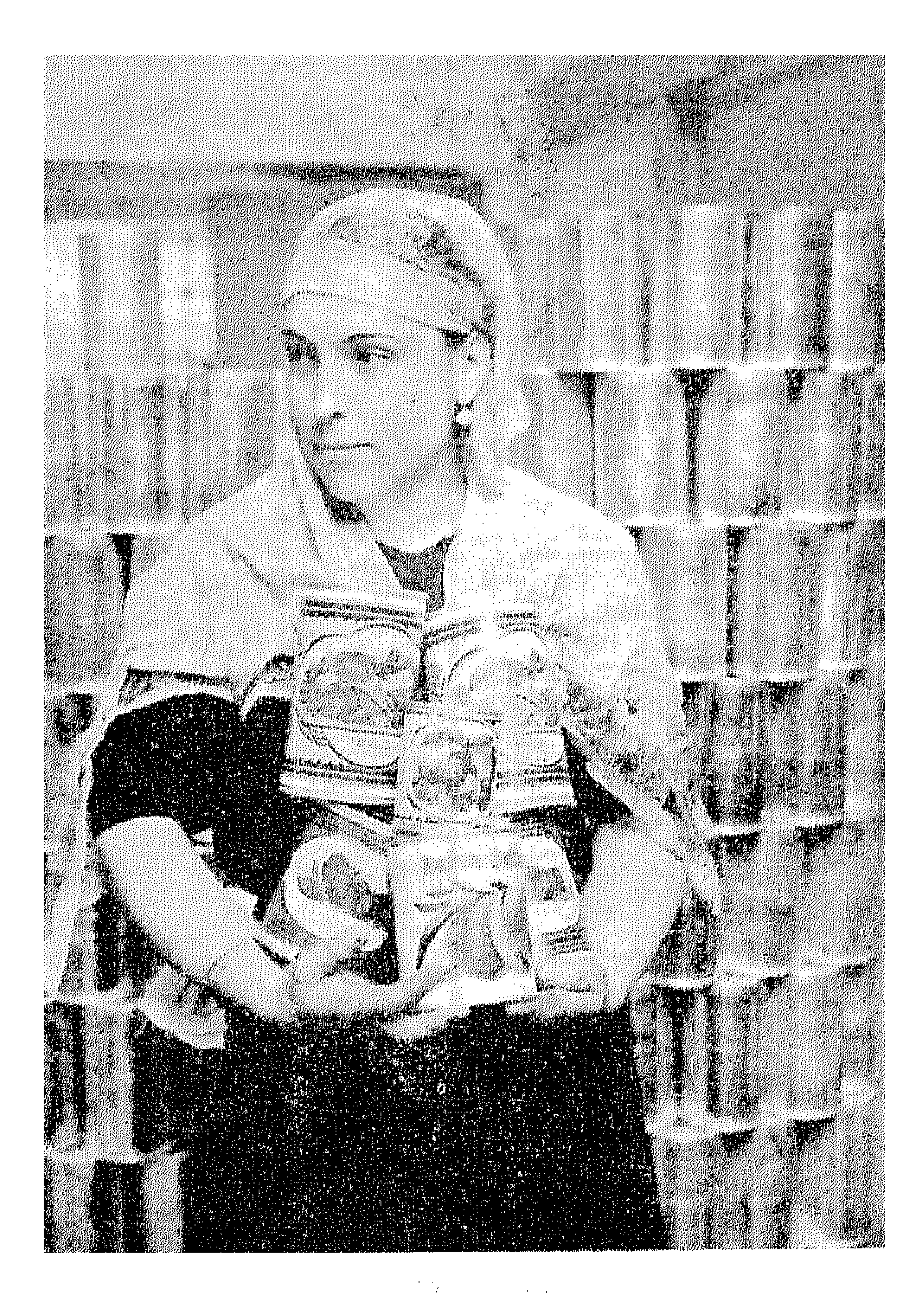
— ان الذى يستعرض قواعد الاسلام وتاريخ تركيا يجد ان هذه التقاليد البالية التى نرسف فيها والتى تجعل المرأة فى مركز أقل من الرجل لا سند لها مطلقا بل على العكس نجد ما يهدمها .

ان سيدات تركيا الان نوعان .. الاول يجاهد مع الرجال فى القرى وهن اللائى خضنا معنا معركة الحرية والاخر يقبع وراء الاستار لا هم له الا الحديث عن الخرافات .

اننا لن نستطيع أن نخلق تركيا الحديثة القوية الفتية الا اذا اعتمدنا على أساس حديث قوى فتى وهذا الاساس لن يأتى الا اذا أوجدنا أمهات مثقفات صالحات متمتعات بكل الحقوق والواجبات الانسانية فلنفتح الطريق أمام المرأة ولندفع بها الى السير قدما .

قانون وحقوق

وفى عام ١٩٢٦ صدر القانون المدنى الجديد للجمهورية الفتية وأعاد الى نساء تركيا حقوقهن المهضومة فلم يعد الطلاق حرا بل أصبح خاضعا لرقابة المحاكم كما لم يعد وقفا على الرجل بل أصبح أيضا من حق المرأة سواء بسواء كما تساوى الجنسان فى الميراث وكافة الحقوق الاخرى ..



المرأة التركية الآن تعمل فى كل مجال ...

وهكذا خطت المرأة التركية خطوات كبيرة الى الامام ولم يبق أمامها الا خطوة واحدة هى الحصول على حقوقها السياسية .

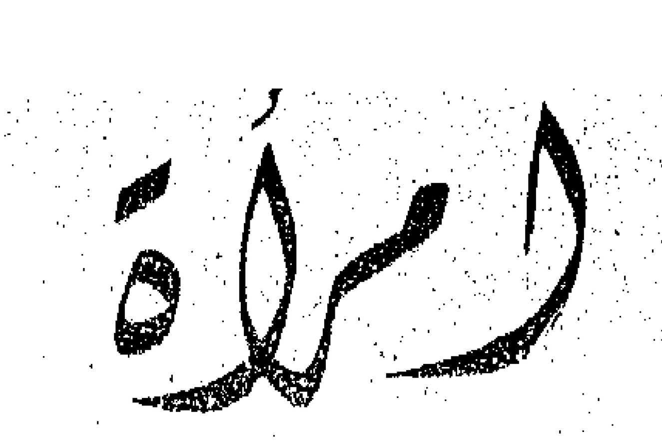
وبعد صدور القانون المدنى بأربع سنوات أصدر المؤتمر الوطنى قانونا يبيح للمرأة الاشتراك كخطوة أولى فى الانتخابات البلدية وفعلا خاضت المرأة هذه الانتخابات وكسبت عدة مقاعد واعترف بها كمواطنة مكافحة واعية تحترم حقوقها وواجباتها العامة فشجع ذلك المؤتمر الوطنى أن يقرر فى عام ١٩٣٥ لنساء تركيا كامل حقوقهن السياسية .

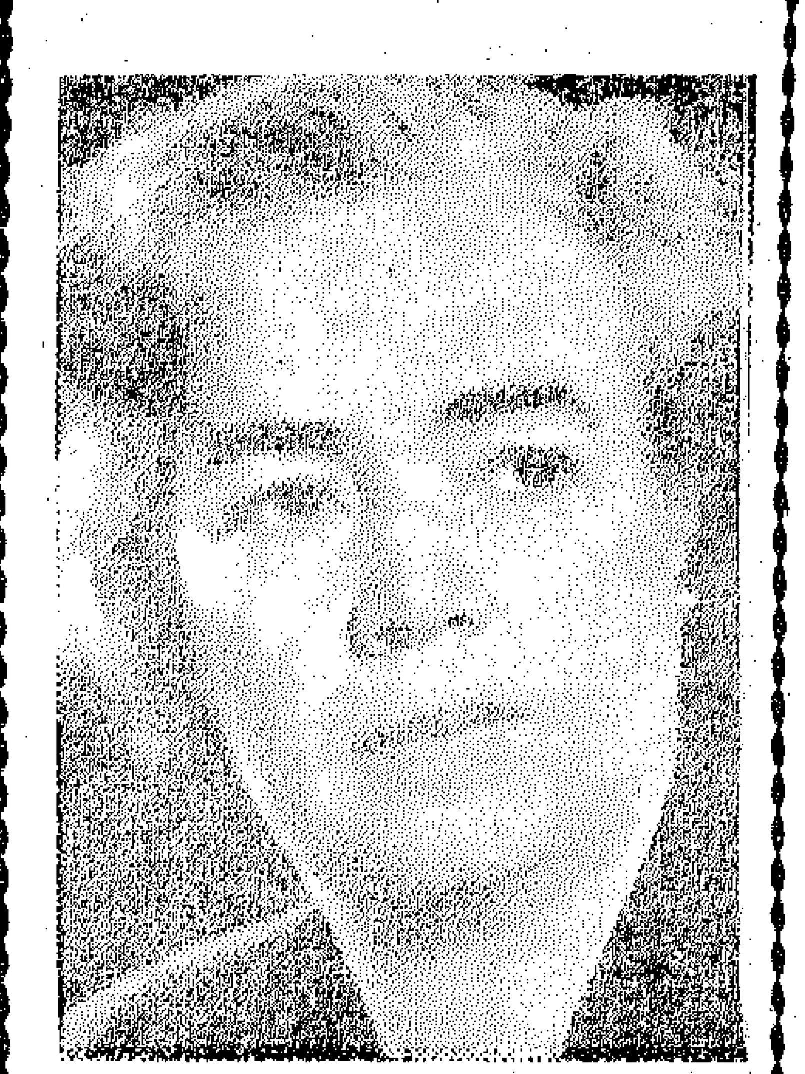
وفى أول انتخاب فازت ١٧ امرأة بمقاعد فى البرلمان وبدأ صوتهن يجلجل بين جنباته فى قوة وحماس .

وهكذا مضت المرأة التركية تقوم بواجبها فى انشاء تركيا الجديدة فطرقت كل ميدان .. فى القضاء وفى المحاماة وفى الطب وفى الجامعة وفى المصانع وفى دور الفن وكافة المصالح الحكومية والشركات وفى الريف تقلدت كثيرات مناصب العمودية متعاونات فى صدق واخلاص مع الحكومة فى تنفيذ مشروعها الضخم لانعاش الريف ..

وبعد ..

ان قصة المرأة التركية هى قصة تركيا كلها ... عبوديتها واستقلالها ... ماضيها وحاضرها ومستقبلها





السيدة المجاهدة
سيزا نبراوى

◆ زميلة المغفور لهـا هدى هانم شعراوى فى الكفاح وقامت معهـا بتأسيس الاتحاد النسائى المصرى .

◆ مثقفة ثقافة فرنسية عالية ولها بحوث قيمـة فى أحوال المرأة المصرية .

◆ وكيلة الاتحـاد النسائى الان ولكنهـا لا تقصر نشاطها عليـه بل تساهم فى معظـم الحركات النسائيـة وتؤيدها فى جهادها .

◆ وفية جـدا لذكرى صديقتها هدى شعراوى وتصفها بأنهـا كانت أمل مشرق وايمان صادق وأنوثة واعية ..

◆ عضوة فى الاتحـاد النسائى العالمى والاتحاد النسائى العربى

◆ تعتبر أن مهمة المرأة فى كل بلاد العـالم هى نشر بذور السلام والامن والسعادة فى كل المجالات السياسية والاقتصادية والاجتماعية .

كخاطر ..

أيجب عضد تذكم الانوف المتعجرفة ..

استطعت فى هذا الاسبوع أن أقف على اتجاه خطير يهدد فى الصميم ليس فقط الحركة النسائية وانما أيضا بعض ما نتمتـع به من نظـم ديمقراطية ..

وهذا الاتجاه وان كان لا يزال ضعيفا فاننا يجب ألا نغفل محاولات الرجعية لتقويته ببعض (الحقن الصناعية) الخادعة تحت ستار براق من الحكمة والتعقل والاستفادة من تجارب الماضى .. !

ويقول أصحاب الاتجاه بأنه اذا لم يكن هناك بد من أن تعترف الدولة للنسـاء بمباشرة الحقوق السياسية على قدم المساواة مع المواطنين الرجال فانها يجب أن تقصر ذلك على المرأة المتعلمة وحدها دون غيرها من بقية نسـاء الشعب اللائى حرمن العلم والثقافة وبذلك نأمن الوقوع فى نفس الخطأ الذى سبق أن تردينا فيه عندما قررنا الحقوق السياسية للرجال كافـة : متعلميـن وأميين فكانت النتيجة ما نعانيه الان من عدم سلامة أنظمتنا وقلقلتها واضطرابها وعجزها عن أن تؤدى خيرا واصلاحا .

ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه بأن السر الذى يكمن وراء كل هذه المفاسد هو مباشرة المواطن الامى لحقـوقه السياسية فهـو لا يستطيع أن يتفهم قيمـة ما أعطاه له الدستور من حقوق وواجبات ولا أن يعمل على احترامها بل غالبا ما يعتبرها سلعـة من السلع يعرضها للبيـع فى مواسم معينة وخاصة مواسم الانتخابات لقاء قروش هزيلة !

واذن فنحن اذا اعترفنا للنساء الاميات أيضا بحقوقهن السياسية فانما نعمل فى الواقع على توسيع نطاق هذه (التجارة السياسية) اذ سيزيد عدد البائعين وبالتالى ستزيد كمية البضـاعة المعروضة الامر الذى سيؤدى حتما ـ وهذا من باب التهكم طبعا ! ـ الى انخفاض الاثمان

* * *

وأحب هنا أن أعتـرف لاصحاب هذا الاتجاه بخفة الدم .. ولكن هذا لا يمنعنى من أن أكشف الستار عنهم فأؤكد بأنهم قوم أنانيون يحرصون دائما على أن يظلوا محتفظين لانفسهم بمميزات وامكانيات خاصة ترفعهم على مستوى الشعب الذى يقف حجر عثرة فى سبيل أطماعهم وأنانيتهم ، وطبيعى أنه اذا جردت غالبيـة شـعب من (المخالب السياسية) فانه سيكون ضعيفا خائرا يخضع ويستكين ..

وهم الان والحركة النسائية تزحف الى الامام يرتعدون خـوفا من أن ينطلق نصف الشعب الحبيس لينضم الى نصفه الاخر فيقويه ويشد من أزره ويصنع منه عملاقا ضخما . يبطش ويخيف .

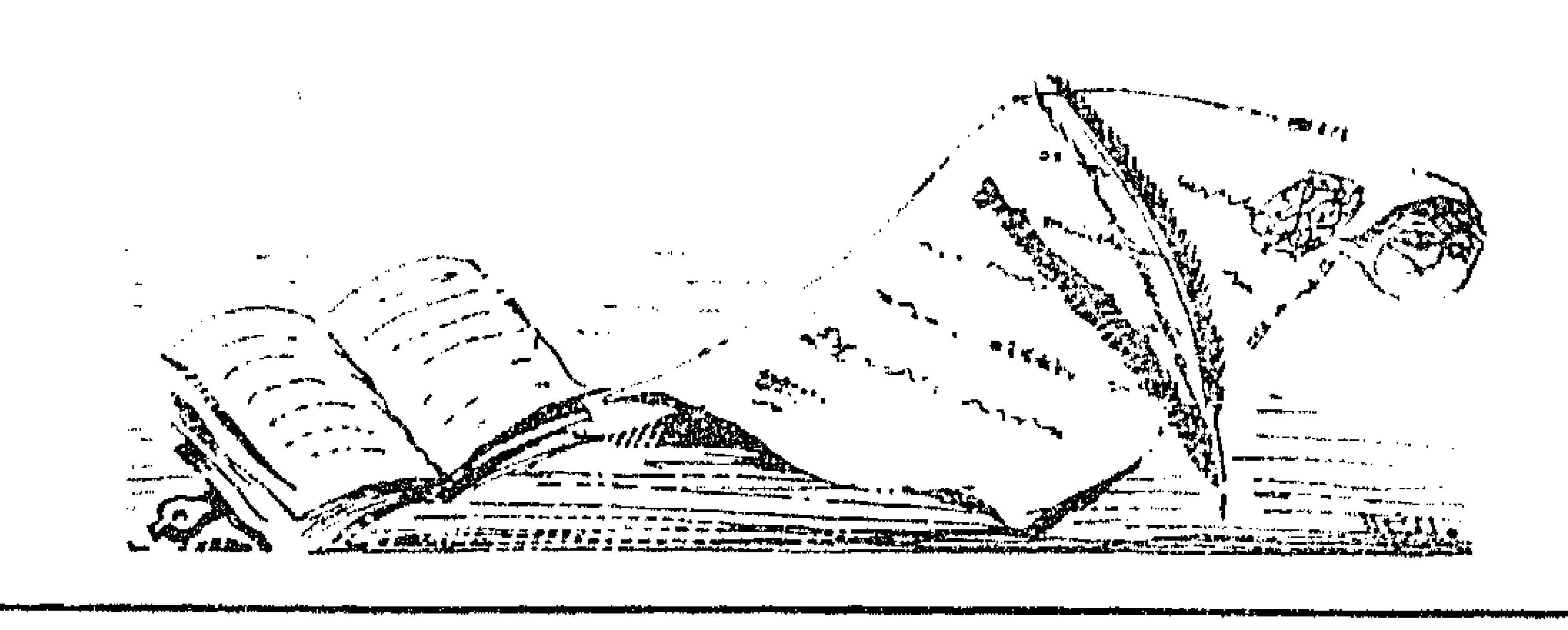
واذن فالمسألة فى الحقيقة مسألة خوف يحاولون أن يستروه بأدلة وحجج لاتلبث أن تتحطم الى أشلاء خلال صراعها مع الواقع والحقيقة

فالمعروف أولا من استقراء التاريخ ودراسة كافـة النظريات السياسية أن العلم والثقافة ليسا هما الاساس لمباشرة أى حق من الحقـوق وانما أساس ذلك هو الوعى الذى ينمو فى كيان الانسان من مجرد معيشته فى مجتمع يضم اناسا مختلفى الاتجاهات والمصالح تتعارك وتتصـارع وتنقسم الى معسكرات لكل منها وعى اقتصادى وسياسى معين . وهذا الوعى يتحرك للعمل لاشعوريا فى الجماعة وان كنت لا أنكر أن العلم هو الذى ينظم من عمل الوعى ويرقى به من مرتبة اللاشعور الى الشعور الواضح .

أما العلم وحده فانه لا يستطيع مطلقا أن يجعل من مخلوق منعزل عن الجماعة لا يحس بآلامها وآمالهـا انسانا يباشر حقـوقا أو مسئوليات وواجبات . ونحن هنا فى مصر للاسف الشديد نعانى من أميـة حضرات المثقفين المتعلمين وانعدام الوعى لديهم أكثر من أميـة الاميين أنفسهم ولعل مظهـر ذلك ما تؤكده الاحصاءات الرسمية من انصراف حضرات المثقفين عن مباشرة حقوقهم الانتخابية فى كافة المجالات البرلمانية والبلدية والنقابية .

وأما ما نلاحظه فى بلادنا من وجود أسواق للتجارة فى الحقوق السياسية وخاصة فى مواسم الانتخابات فمرجع ذلك هو هبوط مستوى المعيشة للمواطن مما يضطره ليس فقط لبيع حقه الانتخابى بل أيضا شرفه وعرضه كى يحصل على خبزه اليومى .

فالفقـر اذن هو الذى



يختفي وراء هذه التجارة لا الجهل والامية وليس أدل على ذلك من أن هناك متعلمين فقراء يشاركون الاميين الفقراء أيضا في استثمار (رأسمالهم السياسي) في هذه التجارة وهناك أيضا أميون يرفضون بقوة واباء بيع حقوقهم .

هذا فضلا عن أن كثيرا من الامم الراقية كفرنسا وانجلترا وأمريكا التي وصلت فيها درجة التعليم الى ١٠٠٪ لا زالت تشكو من وجود مثل هذه التجارة السياسية بين مختلف طبقاتها .

* * *

بقي بعد ذلك أن نستعرض هذا الاتجاه من الناحية الدستورية التي تقرر مبدأ الاقتراع العام كطريقة لانتخاب مجلسي البرلمان في بلادنا وأيضا مدى تمشيه مع التطور الديمقراطي العام وأستطيع هنا أن أكتفي بما جاء في تقرير لجنة الشئون الدستورية واللائحة الداخلية لمجلس الشيوخ بتاريخ ٨ مارس سنة ١٩٤٩ اذ سجل فيه ما يلي بالحرف الواحد :

« ... الاقتراع يكون عاما **اذا لم يشترط في الناخبة شروط خاصة تتعلق بالثروة أو الكفاية فهو يتعارض اذن مع كل نظام انتخابي يشترط شروطا خاصة بالثروة أو الكفاية . والكفاية هي اشتراط حصول الناخب على قسط معين من التعليم .. فاشتراط القراءة والكتابة في الناخب في بلد كمصر لم يعمم فيه التعليم الاجباري بعد يجعل الانتخاب من نظام الاقتراع المقيد بالكفاية ... اذن يتضح بجلاء ان اشتراط معرفة القراءة والكتابة في الناخب في مصر يتنافى مع نظام الاقتراع العام المقرر بالدستور في المادتين ٧٤ و٨٢ . وسواء تعلق هذا الشرط بالذكور أو الاناث لان الوصف الدستوري المنصوص عليه شرط في كل اقتراع لعموم النص فيجب أن يتقيد به كل انتخاب يجري لانتخاب أعضاء مجلسي البرلمان بغض النظر عن جنس الناخب ذكرا كان أم أنثى .**

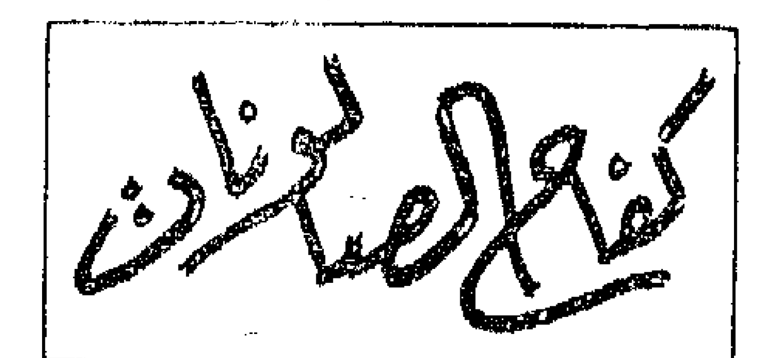
يضاف الى ما تقدم أن الديمقراطية في اضطراد نموها وذيوعها في سائر الممالك والامم لم يكن من نتائجها القضاء على نظام الاقتراع المقيد بنوعيه واحلال نظام الاقتراع العام محله فحسب بل انها وسعت من نطاق تطبيق هذا النظام الاخير شيئا فشيئا وسعت الى منح أكبر عدد ممكن من أفراد الشعب حق الانتخاب واشتراط معرفة القراءة والكتابة في مصر يحرم ملايين متعددة من حق استمتعوا به أكثر من ربع قرن ، الامر الذي يتعارض مع التطور الديمقراطي لنظام الاقتراع العام . فضلا عن أنه سيكون سابقة دستورية خطيرة ليس لها مثيل

ويجب أن نلاحظ من ناحية أخرى أن هذا الشرط بحرمانه العدد العظيم من أفراد الشعب من الاشتراك في الحياة العامة ينقص انتقاصا خطيرا من مبدأ سيادة الامة المقرر بالمادة ٢٣ من الدستور ففيه اذن عدوان كبير على المبادىء الاساسية التي قام عليها الدستور » .

وبعد ...

هذا هو رأى مجلس الشيوخ والمفروض في هذا المجلس وهو لم يستطع الا أن يعترف بأبسط مبادىء الدستور والديمقراطية .

وأظنني الان لست في حاجة مرة أخرى لان أؤكد خطر هذا الاتجاه الرجعي الخفيف الدم فان رائحته العفنة لابد وأن تكون قد زكمت كل أنف حر ديمقراطي في عام ١٩٥١ ..



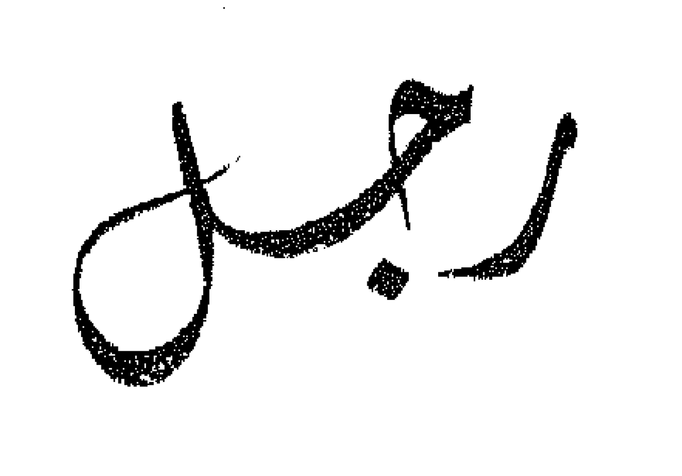
من أعمق ما قرأته في الاسبوع الماضي تصريح لمسز سمرسكيل وزيرة التأمين البريطاني التي زارت مصر منذ أكثر من شهرين في الصحف الانجليزية عن الحركة النسائية في بلادنا جاء فيه :

.. أؤكد لكم أنه اذا كفت الصحف يوما عن الكتابة عن الحفلات الانيقة التي تقيمها الاحزاب النسائية في مصر لما كان هناك أي أثر لها ..

وهذا التصريح الساخر بدون شك شهادة طيبة لسمرسكيل بنفاذ بصيرتها فالواقع ان كفاح الحركة النسائية عندنا لا زال كفاح صالونات لم ينزل بعد الى الشارع وبمعنى آخر ليست له انعكاسات شعبية واضحة

ولعل ما حدث في المؤتمر الماضي بدعوة من الاتحاد النسائي واتحاد بنت النيل الذي انعقد في ١٩ من الشهر خطوة أولى نحو كفاح شعبي نرجو أن تتبعها خطوات

لطفي الخولي المحامي





سعادة العشماوي باشا

• انضم أخيرا الى هيئة الدفاع في القضية التي أقامتها الاستاذة عائشة راتب المعيدة بكلية الحقوق على رئيس مجلس الدولة في مجلس الدولة لعدم تعيينها مندوبة به كباقي زملائها .

• يؤمن بضرورة تعليم المرأة المصرية ومساواتها بزميلها الرجل في الحقوق والواجبات

• تقلد وزارة المعارف أكثر من مرة فكان من خيرة الوزراء الذين عملوا على توسيع نطاق حركة تعليم البنات في مختلف المدارس والكليات كما عطف على الفنون وعني بتشجيعها ..

• قانوني ضليع ومحام من الطراز الاول

• ربى أولاده وبناته تربية قانونية

• متزوج ويؤمن بأن زوجته تكمن وراء كل خطوة ناجحة يخطوها .

• يعكف الان على دراسة الاصول التشريعية في القرآن والسنة .

حرم لياقت علي خان تقول

نساء الباكستان يمقتن الحرب ..

فى أوائل الشهر الماضى مرت بالقاهرة السيدة الجليلة حرم لياقت علي خان رئيس وزراء الباكستان فى طريقها الى كراتشى عائدة من لندن حيث كانت ترافق زوجها خلال انعقاد مؤتمر الكومنولث .

ولم تمكث الضيفة الكريمة على أرض مصر غير ساعتين قضتهما فى استراحة مطار فاروق الجوى مع كثير من سيدات مصر ورئيسات الاحزاب النسائية والصحفيين والصحفيات ..



سيدة الباكستان الاولى تحيي نساء مصر

وكتبت مندوبة بنت النيل الدبلوماسية تقول :

ان سيدة الباكستان الاولى امرأة سمراء قوية التقاطيع متوسطة الطول .. رأيتها وهى تنزل من الطائرة وقد خلا وجهها من مساحيق الجمال كما بدت عليه آثار التعب والارهاق وان ظلت محتفظة بابتسامة هادئة مشرقة ...

وحين تقدمت لاصافحها سألتنى :

ـ ما هى الاخبار ... أخبار بنت النيل ...

قلت : لا زالت تكافح ..

قالت :

ـ أذكرى لشعب بلادك أن الباكستان تعطى لكل مواطن ومواطنة بلا تفريق كامل حقوقه السياسية عندما يبلغ الثامنة عشرة من عمره .

وسألتها أن تحدثنى عن حالة المرأة فى الباكستان : فأجابت بصراحة : يجب أن تعرفى أولا وقبل كل شىء أن المرأة الباكستانية كانت أكثر نساء العالم تخلفا عن ركب الحضارة ذلك نتيجة الاستعمار والتقاليد العتيقة فكان علينا أن نعمل ونعمل على أن نحطم هذه التقاليد ونضع الاسس الضرورية لحركة نسائية مستنيرة تستطيع أن تسير قدما الى حياة جديدة وكنا نعرف ان علينا أن نتكلم كيف نقف أولا على أقدامنا قبل أن نسير ومن هنا بدأنا نثقف أنفسنا ونعمل على ترقية أوضاعنا الاقتصادية والاجتماعية ولنا الان فى البرلمان خمسة مقاعد يرتفع منها صوت ممثلاتنا ليعبرن عن حقوقنا ومطالبنا

وحقيقة ليس لدينا حتى الان وزيرات أو قاضيات أو محاميات ولكن هذا لابد وأن يحدث فى الغد .. الغد القريب .

وعندما سألتها أن تحدثنى عن جيش النساء الباكستانى

أحسست انى طرقت موضوعا حبيبا اليها فزادت ابتسامتها اشراقا وقالت فى حماسة : ان الدفاع عن أرض الوطن يجب أن يقع على عاتق الجنسين : الرجال والنساء وهذه هى الحقيقة التى أسسنا عليها جيشنا النسائى الذى يتكون من متطوعات من مختلف الطبقات يتدربن الان بالتدريج على أعمال الحرب وحمل السلاح ويشتركن فى الاستعراضات الشعبية العامة وسوف يؤدين بشجاعة وايمان واجبهن اذا وقعت الحرب لا قدر الله .

قلت : وهل تعتقدين ان الحرب واقعة ...

قالت : سلى ساسة العالم ولكنى أؤكد لك أننا نساء الباكستان بل ورجالها نمقت الحرب من كل قلوبنا وأظن أن شعوب العالم كلها تشاركنا نفس الشعور

ولم أنس أن أسألها عن مقدار اهتمامها بالسياسة العامة لبلادها والدور الذى تقوم به فى حياة زوجها العامة .

وهنا ابتسمت سيدة الباكستان فى هدوء ونظرت الى نظرة طويلة ذات معنى وقالت :

ـ شخصيتان تهتمان بالسياسة ! ... هذا كثير .. أؤكد لك انى أترك هذا العبء لزوجى !

ولما كانت حرم رئيس الباكستان قد قامت بزيارة معظم بلاد العالم فقد سألتها أن تحدثنى عن أحسن البلاد تقديرا للمرأة ..

فأجابت: أمريكا دون شك ان الرجال فيها ينقادون للنساء دون أن يشعروا .. وهذا هو سر نجاح النساء فى أمريكا .. ولا تنشرى هذا الكلام حتى لا يعرف الرجال السر .

وكان آخر ما وجهته للضيفة الكريمة من أسئلة هو عن رأيها فيما تقترحه السيدة سيزا نبراوى والدكتورة درية شفيق من عقد مؤتمر عام يضم جميع نساء الشرق لبحث مشكلاتهن

فرحبت كثيرا بالفكرة ووعدت بنشرها فى بلادها والدعوة اليها فى كل البلاد الشرقية الاخرى التى تنوى زيارتها قريبا وقالت :

ـ نعم يجب أن نضم جهودنا ونوجهها توجيها جماعيا لخدمة بلادنا جميعا خاصة فى هذه الظروف العصبية التى يمر بها العالم الان .

منى أرقش

من شعر المرأة

كتمان

أخفى عن الناس آلامي وأعبائى
وأظهر البشر فى صبحى وامسائى
وأسعد الناس فى هم يطوف بهم
قد علمتنى الليالى موقع الداء
لو الشكاية أجدت كنت أبذلها
أخفيت همى عن صحبى وأعدائى
عند المساء ألاقى البدر يسألنى
عن طول اطراقتى فى العالم النائى
حتى الى البدر لا أبدى له ألما
أخشى على البدر من آهات أحشائى
ألقاه باسمة للهم ناسية
لكنما البدر يدرى سر ايمائى

روحية القلينى

قالت لى

هل رأيت كيف أرتفع سعر البرتقال ؟ لقد كنت قبل الحرب اشترى المائة منه بعشرة قروش فأما اليوم فان الفاكهى أصبح يبيعها بالاقة مشترطا عليك أن تأخذ معها أقة من الموز لانه خارج التسعيرة .. أليست الحكومة مطالبة بالضرب على أيدى هؤلاء الجشعين والحد من أذاهم ؟

قلت لها ...

لا ليست الحكومة هي المطالبة بالضرب على أيدى هؤلاء التجار ، بل أنت وغيرك من ربات البيوت المطالبات بمساعدة الحكومة على تنفيذ قوانينها . لقد وضعت وزارة التموين تسعيرة وطالبت التجار بتنفيذها ورجت الجمهور أن يساهم معها فى تخفيف حدة الغلاء المستشرى فى طول البلاد وعرضها وذلك بالتبليغ عن البائع المخالف لتقدمه النيابة للقضاء العادل فيحكم عليه بالعقاب الرادع .

لقد اعتدت ياسيدتى واعتادت زميلاتك الاقبال على كل ما هو غال بصرف النظر عن النوع فعملت بقول المثل (كل ممنوع مرغوب) . ولو أنك أضربت عن شراء البرتقال أنت وغيرك بحيث يكون للاضراب معنى وتأثير لتلف البرتقال عند الفاكهى واضطر الى بيعه بالسعر المعقول . ولا أعتقد أن امتناع الناس عن أكل البرتقال أو أية فاكهة أسبوعا أو شهرا يؤذى صحتهم ويعطل نموهم . ولا أعتقد ان هذا اللون من الاضراب يضير الدولة بشىء بل أنها على العكس تشجعه وتسنده لان فيه مصلحة المجموع .

واذا كانت الحكومة قد خطت خطوة فى سبيل مكافحة الغلاء فان عليكن أن تخطون خطوات منها مقاطعة كل تاجر وكل سلعة مبالغ فى ثمنها ..

خليل صابات





حقائق عن الحصبة

تنتشر الحصبة بين الاطفال هذه الايام انتشارا كبيرا والحصبة مرض غير خطير في حد ذاته، وان كان خطيرا بما قد ينتج عنه من مضاعفات تجيء في الغالب

للدكتور نور الدين طراف

نتيجة الاهمال وسوء التمريض والعلاج

وتتسبب الحصبة عن ميكروب دقيق (فيريوس) وتنتقل من طفل الى آخر بالاتصال المباشر ويندر جدا أن تنتقل بواسطة وسيط وكثيرا ما تؤكد لك الام أن طفلها لم يختلط بأحد اطلاقا ولكنك لو دققت معها الاستفسار لوجدت ثغرة في هذه التأكيدات ·

وأكثر ماتجيء الحصبة الى الطفل عن طريق مدرسته حيث يختلط فيها بالكثير من أقرانه وقد يكون فيهم مريض في الدور الاول والمدة التي يمكثها الميكروب في المصاب قبل أن تظهر الاعراض والتي تسمى بمدة التفريخ تتراوح من ١٠ الى ١٧ يوما وتأتي بعد ذلك الفترة التي تسبق ظهور الطفح والتي تبدأ بارتفاع الحرارة والسعال واحتقان العينين والزكام وهذه الفترة تبلغ نحو أربع أو خمس أيام ويصعب تشخيص الحصبة في هذه الفترة لان أعراضها نفس أعراض البرد العادي والانفلونزا – فاذا ما بدأ الطفح فان الاعراض العامة للطفل تبلغ أشدها فترتفع الحرارة قبل ظهور الطفح مباشرة ارتفاعا كبيرا ، كثيرا ما يروع الام ويقلقها أشد القلق ثم يظهر الطفح على كل أجزاء الجسم وتختلف شدة انتشاره باختلاف الحالات · ومع اكتمال ظهور الطفح تنزل الحرارة حتى تقارب الحرارة العادية ·

والتمريض للمصاب بالحصبة مهم جدا فراحته التامة واجبة ويجب ان تعرف الام ان هذه الملابس الحمراء التي تغطى بها مصاب الحصبة والتي تنتشر على منافذ حجرته لا فائدة منها اطلاقا وانما يرجع السر فيها الى أن مريض الحصبة كثيرا ما يصاب باحتقان شديد في عينيه يجعل لا يحتمل الاضاءة الشديدة فالاكتفاء في هذه الحالات بالتقليل من حدة الضوء خير ألف مرة من هذه الملابس الحمراء والاغطية الحمراء التي تعطي الغرفة جوا جهنميا والتي لا فائدة منها اطلاقا ·

وكذلك يجب أن تعلم الام بوضوح ان الهواء النقي لازم لمريض الحصبة وأن سد منافذ الغرفة وجعل جوها فاسدا يعرض المريض لاشد مضاعفات الحصبة فتكا وهو الالتهاب الرئوي ·

أما حقنة العسل التي اشتهر أمرها بين الطبقات الغير مثقفة كعلاج ناجع ضد الحصبة فسخف يجب أن لا يلتجأ اليه لانه يعرض المريض للاصابة بالنزلات المعوية

أما علاج المريض بالحصبة فيستحسن أن يترك للطبيب من أول الامر وليس للحصبة علاج خاص أو مصل خاص ولو ان بعض الاطباء في المستشفيات يستعملون ضدها مصلا مأخوذا من دم مصاب شفي من الحصبة

وكذلك الوقاية من الحصبة ليس لها فاكسين أو مصل خاص حتى الآن كالجدري والدفتيريا مثلا

وقد يصاب الطفل بالحصبة أكثر من مرة ، ولو أن ذلك قليل الحدوث جدا



أين ينام الطفل؟

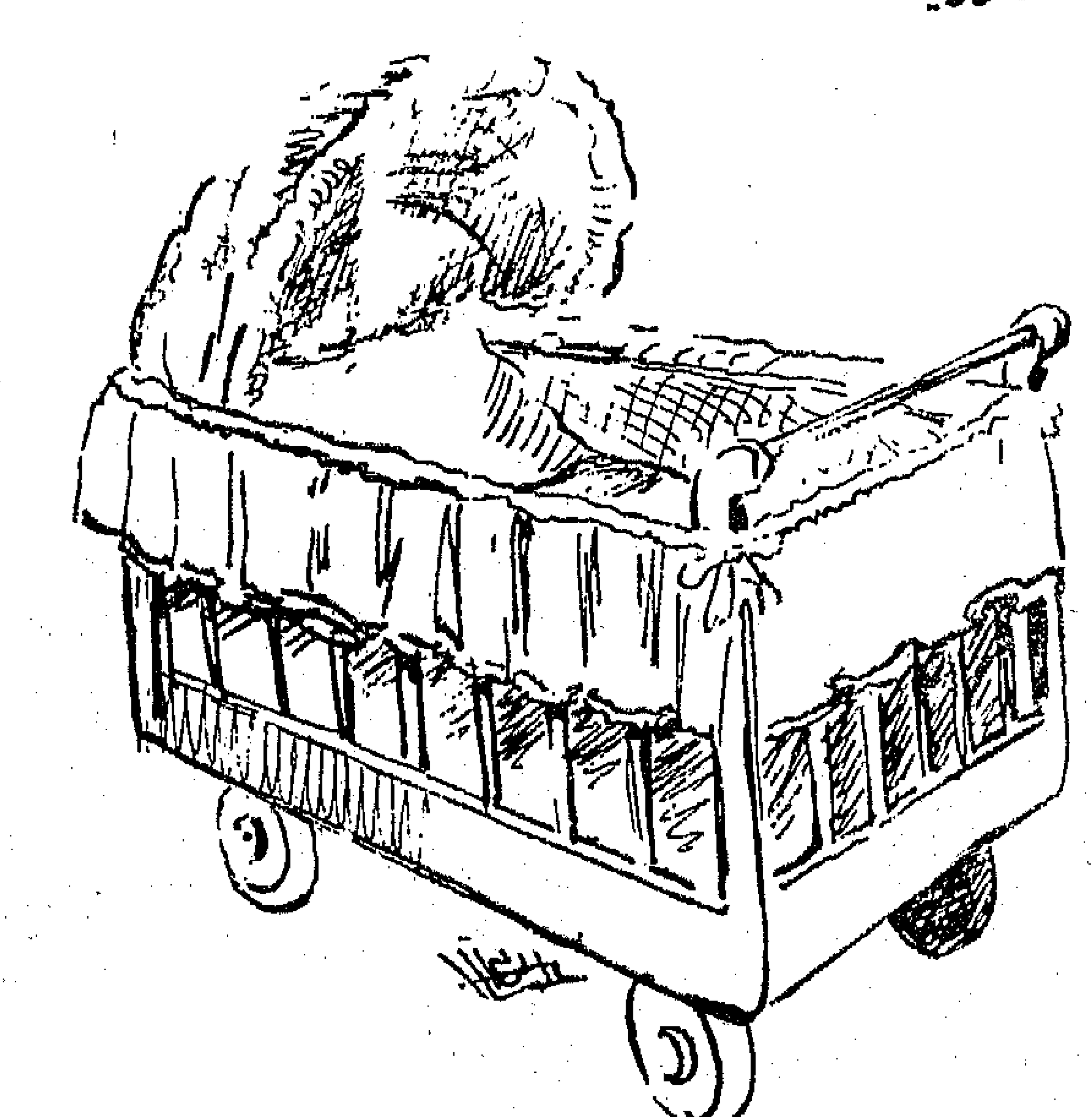


يجب أن يخصص للطفل المولود حديثا مهد ينام فيه . اذ أنه يجب ألا ينام فى سرير والدته بأى حال من الاحوال خوفا من الحوادث التى تحدث أثناء نوم الام بجوار الطفل فقد تميل الام على طفلها أثناء نومها فتخنقه .. أو قد تتقلب الام فى السرير فتوقظ طفلها . أضف الى ذلك أن الطفل قابل للعدوى بسرعة غريبة عن طريق البشرة والجهاز التنفسى اللذين يتأثران بأقل شيء . فالزكام البسيط عند الانسان البالغ يتحول الى نزلة شعبية عند الطفل .

ونحن ننصح قارئات بنت النيل بألا يستعملن المهد المصنوع من القش الذى ينقل من مكان الى آخر . يجب أيضا عدم استخدام جميع أنواع المهود المتحركة ويقول طبيب بنت النيل ان أحسن مهد هو الذى لا يتأرجح ولا يهتز . ذلك ان عادة هز الطفل التى كان يلجأ اليها الامهات فى القرون الماضية يجب أن تبطل تماما اليوم . لان الارجحة تعوق الهضم وتهيج الاعصاب فبدلا من أن يسكت الطفل يزداد بكاء ويتقيأ فى كثير من الحالات .

وأفضل فراش ينام عليه الطفل هو المهد الثابت أو السرير الصغير . ويجب أن تكون كل أجزائه قابلة للغسيل ويظل المهد صالحا للاستعمال الى الشهر السابع أو الثامن . ويستعمل القوم فى سويسره مهدا مركبا من أربع عجلات وهذا المهد عبارة عن سبت من الخيزران له يدان ومركب على (السبت) شمسية أو (بلدكان) من المادة نفسها تركب عليها ستارة . ولكى لا تتأثر بشرة الطفل من احتكاكها بالخيزران عمل مبتكرو هذا المهد على تبطينه أو تنجيده من الداخل ومن الخارج .

وعندما يصبح المهد صغيرا على الطفل يجب التفكير فى اختيار السرير . ويحدث أن ينتاب الطفل الذى تعود سبته الخيزران ، الخوف عندما تحاول والدته أن تضعه فى سريره الجديد ولا يستطيع النوم . وعلى الوالدة فى هذه الحالة أن تضع السرير الجديد فى غرفة الطفل دون أن ينام فيه الى أن يعتاد رؤيته .

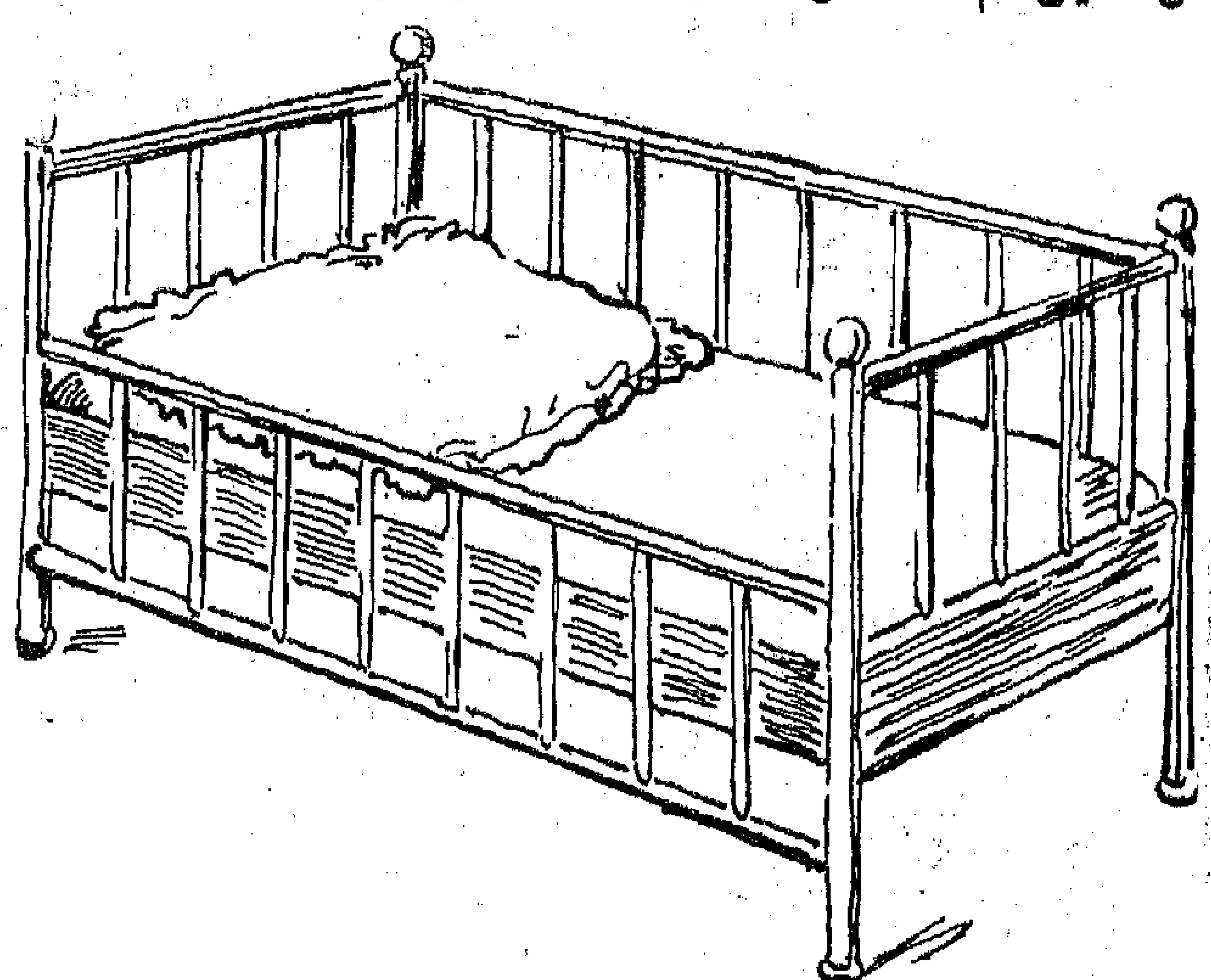


ويشترط فى سرير الطفل الصحى البساطة والبعد عن التعقيد . وكل ما يطلب الى هذا السرير أن تكون له أعمدة أفقية تتصل ببعضها بأعمدة أخرى رأسية . ويشترط فى هذه الاعمدة أن تكون مستديرة حتى لا يصاب الطفل بأى جرح ان هو حاول ادخال رأسه بينها . أما القاعدة فلابد من أن تكون متينة وثابتة وفى نفس الوقت عالية بما فيه الكفاية

ويفضل السرير المصنوع من المعدن المدهون باللاكيه ليسهل تنظيفه من آن لآخر . وتوجد أيضا أسرة جميلة من الخشب ولكن عيبها أن البق يعشش فيها ويصبح من العسير اخراجه .

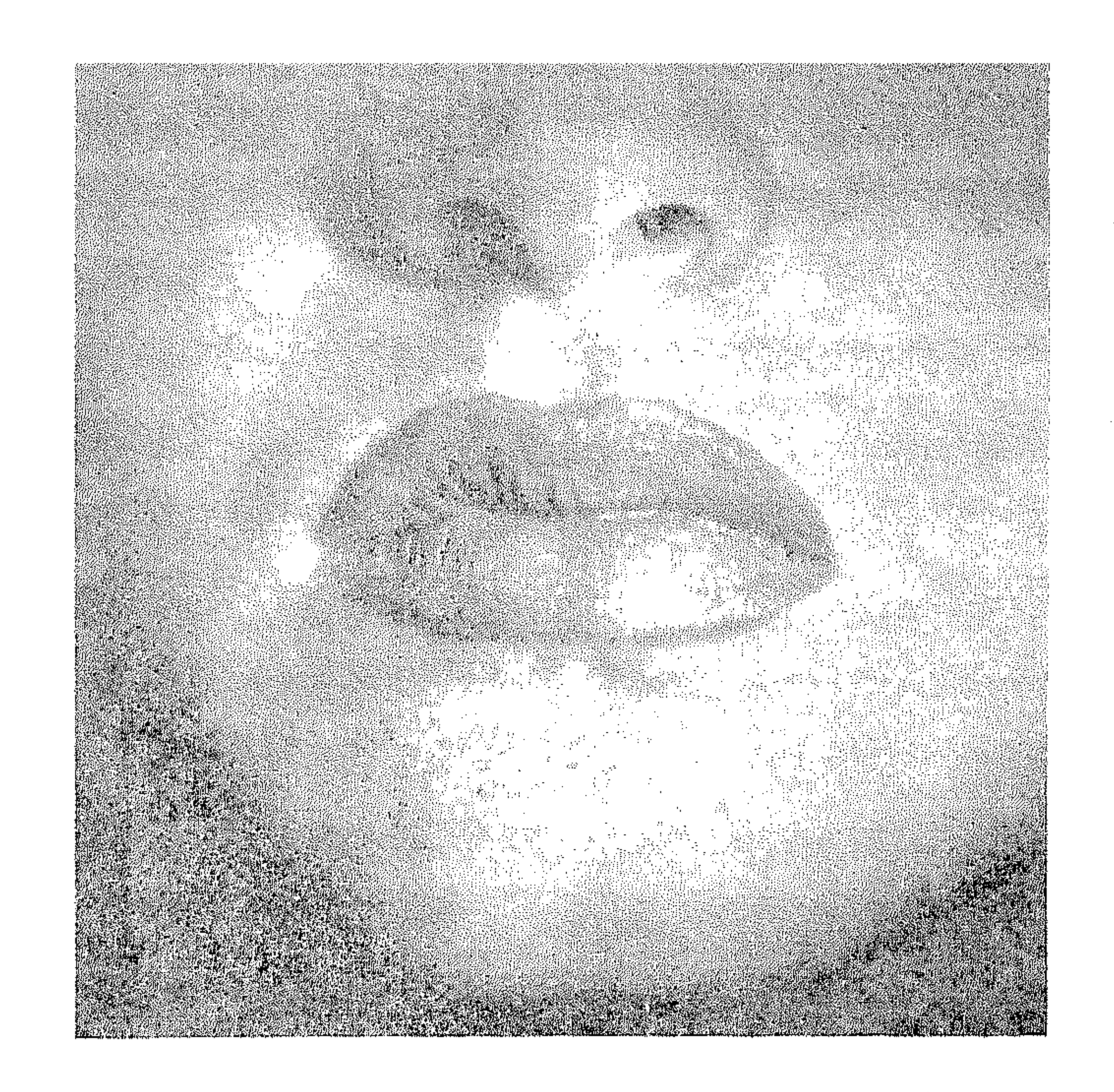
ويشترط فى سرير الطفل أيضا أن تكون جوانبه متحركة ليسهل وضعه فى السرير أو حمله منه . ولمنع الذباب لا بد من ناموسية خفيفة توضع على السرير بحيث لا تمنع الهواء عن الطفل .

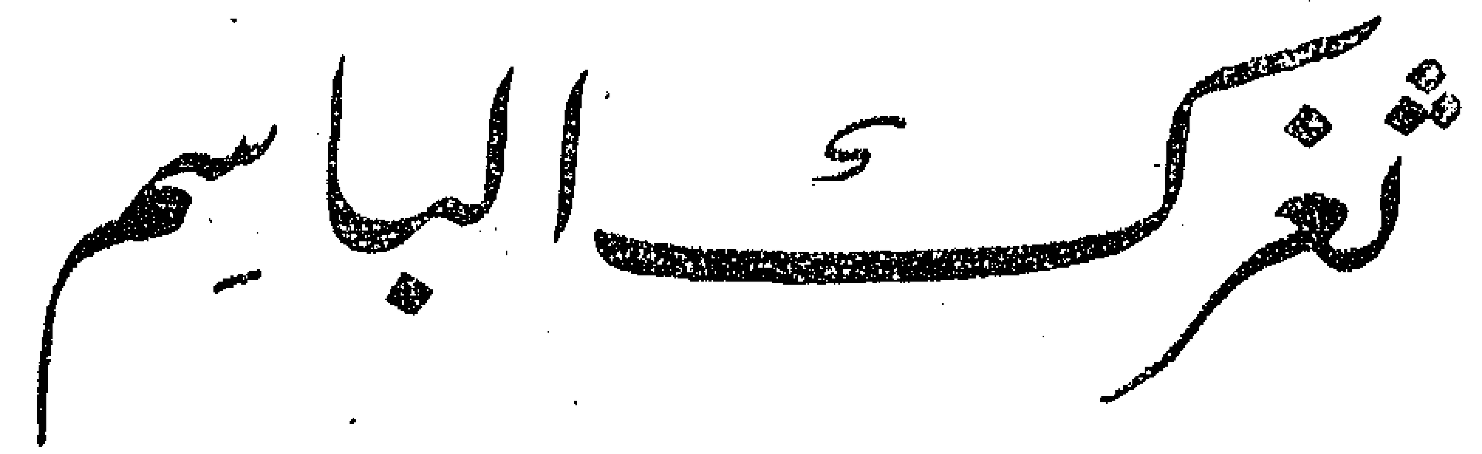
ضعى فى قاع السرير فراشا أو فراشين محشوين بقش الذرة الذى لا يتشبع بسهولة بالبول . ولا بد من أن يكون الفراش مفتوحا من وسطه ليمكن تغيير محتوياته كلما دعت الحالة الى ذلك . ضعى فوق ذلك قطعة من اللباد السميك الذى يمتص الرطوبة وهو أفضل من المطاط الذى يحفظ الرطوبة ويسهل تهيج البشرة . احرصى على أن يكون لديك قطعتان من اللباد لاستبدال واحدة بواحدة عند اللزوم . ولابد بعد ذلك من ملاءتين واحدة تحت الطفل وواحدة للغطاء تكونان من التيل ثم غطاء من الصوف وغطاء من الريش ومخدة محشوة



شكر

يشكر اتحاد بنت النيل مصانع صابون توتونجي – مصبنة المسلة الكبرى «لوريول» – على تفضلها باهدائه ٢٠٠ قطعة صابون لمدرسة بولاق النموذجية لمكافحة الامية بين النساء ٠





وصلنا هذا الشهر عدد كبير من الخطابات تطلب الينا فيها صاحباتها أن ندلهن على الطريقة المثلى فى تجميل الفم والعناية به ٠ وهانحن أولاء نجيب عليهن فى هذا العدد راجين من قارئاتنا العزيزات أن يعملن بما جاء في نصائحنا ٠ وان كانت هناك مشكلة خاصة عليهن بالكتابة الينا ٠

يقول بعض اخصائيى التجميل ان المرأة فى حاجة الى جمال الفم أكثر من حاجتها الى جمال العينين ٠ ويضيفون الى ذلك قولهم ان الفم الجميل يضىء الوجه ويضفى عليه سحرا ٠ هل ظهر على وجهك بعض التجاعيد الخفيفة ؟ هل يبدو عليك التعب ؟ هل بشرتك كالحة ؟ فان واحدا لن يلحظ ذلك ان كانت شفتاك جميلتين ومصبوغتين وفق قواعد التجميل المعروفة ٠

ولابد لذلك من توافر شرط هام ٠ استعملى فرشة الرسم وان أردت معرفة السبب فاعلمى ان فمك لن تبرز مفاتنه الا ان كانت حدوده مرسومة بدقة ٠ وهذا لا يتأتى كما سبق أن قلنا الا باستعمال الفرشة٠ بيد أنك ستلقين بعض الصعوبات فى أول عهدك بهذه الطريقة لذا رأينا أن نلفت نظرك الى ما يأتى :

◆ يجب ألا تتجاوزى حدود شفتيك الطبيعية

◆ فان رأيت تعديلها فيجب ألا تتجاوزى المنحنى بأكثر من ملليمتر واحد

◆ لا تضعى أحمر جديدا قبل مسح الاحمر القديم أى لا تضعى أحمر على أحمر

◆ ليكن لديك عدد من الالوان المختلفة من الاحمر بحيث تغيرين اللون تبعا للوقت أو للون الفستان ٠

حمام الفم

املئى فمك بالماء وحركيه مستعينة بخديك ولسانك لتغسلى كل جزء من أجزاء فمك • ابصقى الماء وأعيدى الكرة حتى تشعرى بأن فمك قد نظف فعلا •

ضعى فى كوب مملوء بماء دافىء بضع نقط من كحول النعناع أو حفنة صغيرة من بيكربونات الصودا واغسلى بهذا المحاول فمك بالطريقة التى وضعناها لك • فانها تأتى بأحسن النتائج •

وان لاحظت أن الغسيل وحده لم يأت بالنتيجة المرجوة فلابد من عرض نفسك على طبيب ليفحصك فحصا دقيقا وليحدد بيت الداء ويركز عليه العلاج اللازم •

واحذرى من أن تتركى مثل هذه الرائحة تتملك فيك اذ يصبح من العسير القضاء عليها •

ان فمك صمام الامن الذى بواسطته تستطيعين أن تعرفى كل شىء عن صحتك وجسمك • أوليه عنايتك من الداخل والخارج هذا من حيث جمال الفم ولكن هناك أشياء أخرى لابد من الكلام عليها حين نتكلم عن الفم •

ويقول علماء الهيئة عن الفم أنه الاداة التى يعبر بها الكائن الحى عن مختلف الاحاسيس أحاسيس فرح أم أحاسيس كدر • ويستطيع الانسان أن يقرأ خلال الفم عاطفة الشفقة والحنان والبغض والغضب والحسد والكراهية والاحتكار •

أما الاطباء فيعتبرون الفم عضوا معقدا شديد الحساسية ومركزا لنشاط مختلف متنوع تتعلق به صحة الكائن الحى •

والفم عضو من أعضاء التنفس فى مركز متوسط بين الانف والرئتين • وهو أيضا عضو الكلام وعضو الذوق تلك الحاسة الهامة من حواس الانسان الخمس • والفم أيضا عضو التغذية فهو يستقبل الطعام ويعده اعدادا أوليا للهضم •

رائحة الفم

ان كان النفس الذى يخرج من الفم ساخنا وثقيلا دل ذلك على ان صاحبه مصاب بحمى • وان كانت الرائحة كريهة أو بها حموضة دل ذلك على أن الجهاز الهضمى فى حاجة الى علاج • أما ان كانت الرائحة عفنة فهذا دليل على تسويس الأسنان أو سوء نظافة الفم أو مرض فى الانف •

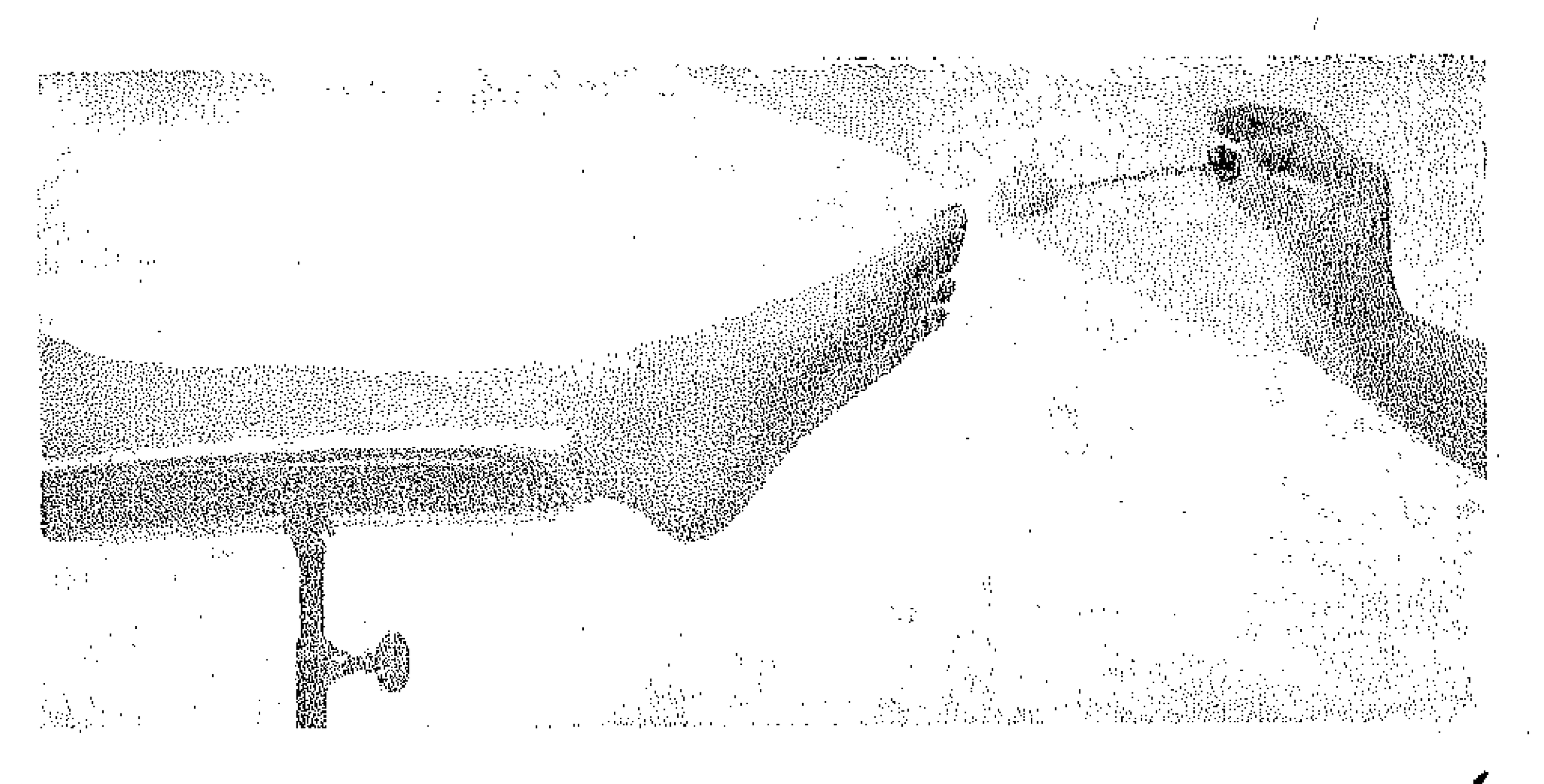
ولا يقضى على رائحة الفم بالمسكنات مثل السنسن بل لابد من علاج منظم نستأصل به بيت الداء • ويجب أن نبدأ أول ما نبدأ بالجهاز الهضمى فنطهره من الادران العالقة به •



دفعنا الى كتابة هذا المقال منظر شاهدناه منذ أيام فى احدى صالات السينما منظر سيدة قد آلمها ضيق حذائها فخلعته على مرأى من الجميع . لقد أصبح ارتداء الاحذية الضيقة عادة ملازمة للمرأة فى كل مكان

ولكن لحسن الحظ بدأت حركة جديدة تظهر لمناهضة هذه العادة الذميمة والدعوة الى ارتداء الاحذية الصحية التى تتفق وشكل القدم فلا تضغط عليها وتعطل حركة الدم فيها .

وقد آثرنا أن نصف هنا العلاج للاقدام الدامية المتعبة وأن نذكر الطرق التى تساعد السيدة على وقاية قدميها من كل ما من شأنه ايلامها .



العـرق :

ألد أعداء القدم بلا منازع . وللتخلص من هذا المرض يجب عليك أن تعطى لقدميك حماما يوميا بماء ساخن جدا مذابا فيه من واحد الى عشر جرامات فى اللتر من برمنجانات البوتاسيوم جففى قدميك بعد ذلك جيدا وضعى عليهما البودرة المكونة من ٥ جرامات حمض الساليسليك و١٠ جرامات حمض التارتريك وحمض البوريك و٢٥ جراما من أوكسيد الزنك و٥٠ جراما من مسحوق التالك .

العناية بالاظافر :

أغلب السيدات لا يبدين أى اهتمام بأظافر أقدامهن بدعوى انه لا يلحظها أحد . ولكن من حسن حظ هذه الاظافر ظهور طراز الاحذية المفتوحة من الامام والتى تكشف عن أصابع القدمين فى فصل الصيف غير انه لوحظ مع الاسف أنه اذا ما أدبر فصل الصيف عادت السيدات الى اهمال أظافر أقدامهن .

تعودى اذن أن تخصصى وقتا معينا للعناية بها . قصى أظافر قدميك على شكل نصف دائرة حتى لا تثقب جواربك الحريرية وأنت تعلمين أكثر منى أثمانها المرتفعة خلصى الظفر من الجلد الذى يجتاحه بنفس الطريقة التى تلجئين اليها لتخليص أصابع يديك . نظفى طرف الاظفر بعود مغموس بماء الاوكسجين . وقبل أن تضعى اللون اعزلى الاصابع عن بعضها بواسطة قطعة من القطن . أتركيها بين الاصابع الى أن يجف اللون . يمكنك أيضا أن تضعى طبقتين من اللون . نظفى الزائد من اللون بعد ذلك بعود لفت حوله قطعة من

القطن . وننصحك أن تستعملي لقدميك وليديك نفس لون الطلاء .

انتفاخ الاصابع في الشتاء :

لعلاج هذا الورم أو الانتفاخ عليك بملء وعاءين واحد بماء بارد والاخر بماء ساخن على قدر ما تحتمله قدماك . ضعي قدميك في الماء البارد لمدة ثلاثين ثانية ثم أخرجيهما وضعيهما في الماء الساخن للمدة نفسها . كرري هذه العملية تباعا ثماني مرات . ابدئي بالماء البارد وانتهي به .

قومي بهذا العلاج عند المساء ساعة بعد العشاء

أما في الصباح فعليك أن تعطي قدميك حماما باردا سريعا وتجففيهما وترتدي جوربا دافئا وتقومي بعمل بعض التمرينات .

واذا كانت حالة القدمين مستعصية عرضيهما للاشعة فوق البنفسجية فانها لابد قاضية عليها قضاء مبرما .

الوقاية :

يقول المثل « الوقاية خير من العلاج » فالاجدر بك ياسيدتي ألا تعرضي قدميك لعلاج يؤذيها بدلا من وقايتها .

وقد ظهر أن حمامات الاقدام الطويلة الامد مضرة . ذلك انك اذا لبست جواربك وانتعلت حذاءك وأصابع قدميك منتفخة بفعل الماء الساخن ضغط الحذاء على القدم وأوقف حركة الدم فيها . لذا ننصحك بأن تعطي لقدميك حماما سريعا ثم فرشيهما جيدا بفرشاة ناعمة لكي تنشط حركة الدم فيهما . دلكيهما بعد ذلك بالكحول . ضعي عليهما بعد ذلك شيئا من البودرة ثم البسي جواربك وحذاءك .

وعندما تجربين حذاء جديدا ليكن هدفك الراحة والراحة التامة . قفي على أطراف أصابعك بحذائك الجديد فاذا شعرت بأن أصابعك مرتاحة ويمكنك تحريكها بسهولة كان الحذاء مناسبا والا اطلبي نمرة أكبر . ابتعدي عن الاحذية الضيقة عند الاصابع حتى لا تشوه شكلها

العلاج :

فقاعات الماء : تظهر عادة من جراء ارتداء حذاء واسع من الخلف الذي يدخل ويخرج أثناء المسير وينتج عن هذا الحك فقاعات ماء . اياك ونزع الجلدة المنتفخة انتزاعا . اثقبيها بواسطة ابرة محماة على النار أو اتركيها تفقأ بنفسها ثم ضعي عليها قطعة من القطن المعقم . واذا انسلخت الفقاعة اغسليهما بماء مغلي وضعي عليهما كمادات مطهرة . وان كنت من ذوات الاقدام الحساسة وكنت عازمة على المسير مسافة طويلة عليك بدهنها بمادة دسمة .

الكالو :

لا تحاولي أن تقتلعي كالو أو قص ظفر منغرس في اللحم بنفسك . ان هذا العمل من شأن الاخصائيين . واعلمي أن نزع الكالو أو قص الاظفر يعرضانك للخطر فقد يلتهب الجرح أو يتسمم فتضطرين الى الالتجاء لجراح . لا تهملي علاج جروح قدميك لئلا تزداد ويصعب عليك مداواتها .



تأثير شعاع القمر :

عرضى وجهك لضوء القمر تصابى بصداع عندما تستيقظين فى اليوم التالى ويعتقد البعض ان « ضربة القمر » أشد خطرا من ضربة «الشمس»

القمر والجو

لا يتغير الجو عادة فى أول الشهر القمرى ولا عندما يصبح القمر بدرا • ويؤكد هذا الاعتقاد أحد علماء الفلك المشهورين فى فرنسا

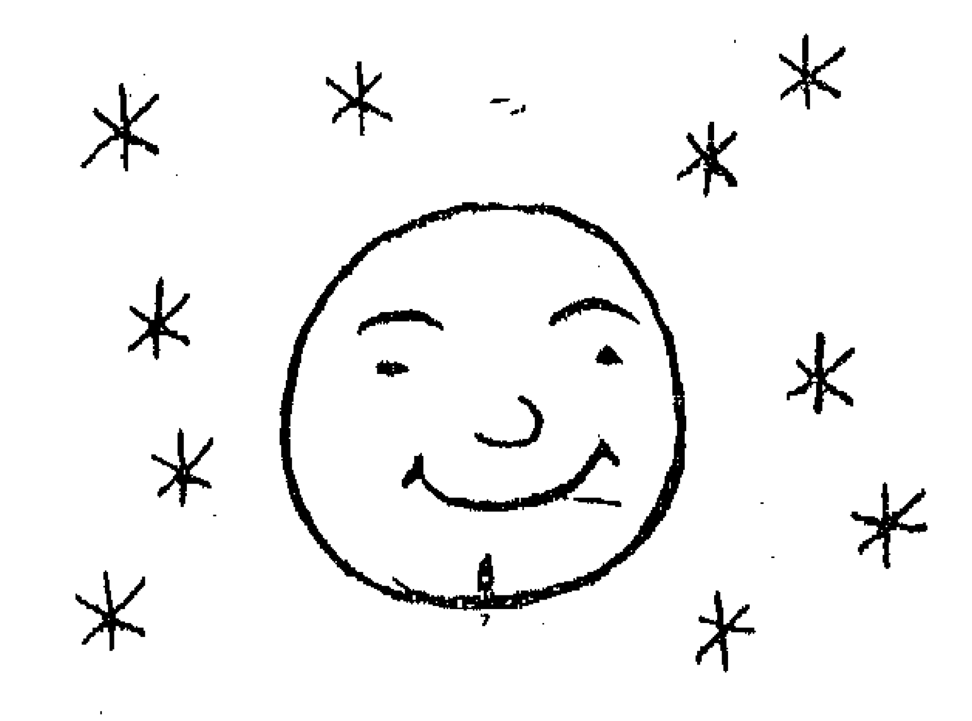
القمر والخضر

ان أردت الحصول على خضر ناضجة ازرعى التى تنضج تحت ضوء الشمس « البازلة والطماطم » بين القمر الجديد والبدر • أما بقية الخضر (البطاطس والجزر الخ » فالافضل أن تزرع بين ما يكون القمر بدرا ومحاقا •





القمر : هل هو صديق ام عدو ؟





القمر والناس

ان ولدت فى القمر الجديد أو عندما يكون القمر بدرا فأنت سيئة الحظ فى أول ومنتصف كل شهر قمرى وحسنة الحظ فيما عدا ذلك •

القمر وخطيبك

ان ولد خطيبك فى اليوم السادس أو الحادى عشر أو العشرين أو الخامس والعشرين من الشهر القمرى فان خطيبك هو المثل الاعلى للازواج •



القمر والرجال

ان كان الرجل الذى ولد فى القمر الجديد خائنا لا يحب عمله فان الرجل الذى يولد عندما يكون القمر بدرا غيور • أما الرجل الذى يولد فى الربع الاخير من القمر فانه يكون أنانيا •

القمر ومشروعاتك :

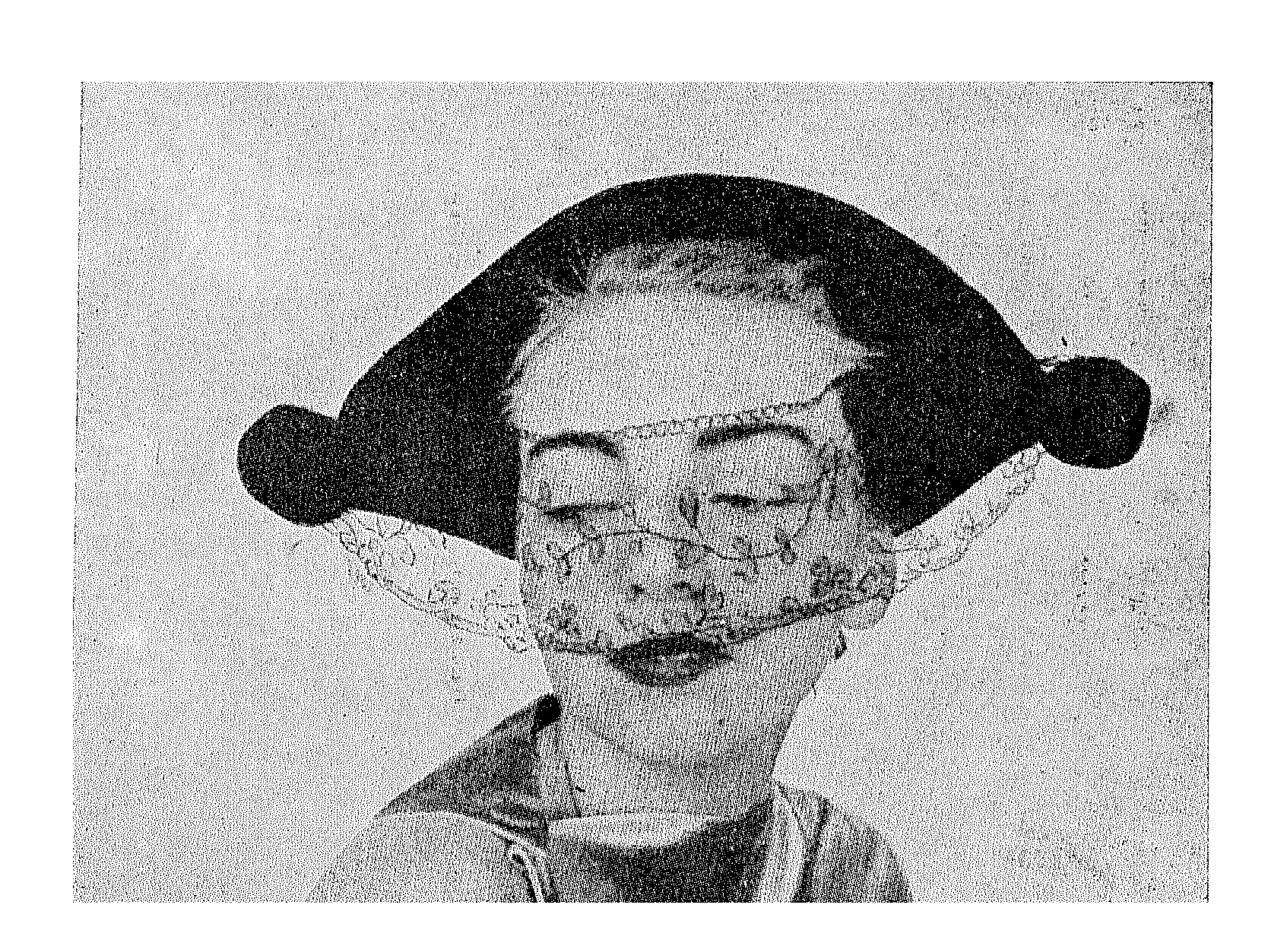
اعدى مشروعاتك ان أردت نجاحها فى بدء الشهر القمرى وتزوجى فى الربع الاخير منه

هذا الشهر هو شهر القبعات بلا نزاع فقد خرج علينامبتكرو أزياء القبعات بأشكال جديدة فيها الشيء الكثير من الاناقة والجمال وفيها تعبير صادق عن فصل الربيع الذى بدأ يبعث من جديد رافلا في حلل خضراء يانعة .


لقد صنعت هذه القبعات من القش الفاتح ومن الجروجران والتفتاه ذي الانعكاسات البراقة اللامعة التي توحي بالأمل ذلك الامل الذى يداعب مخيلاتنا كلما حان موعد قدوم الربيع .



بنت النيل تقدم لك ...

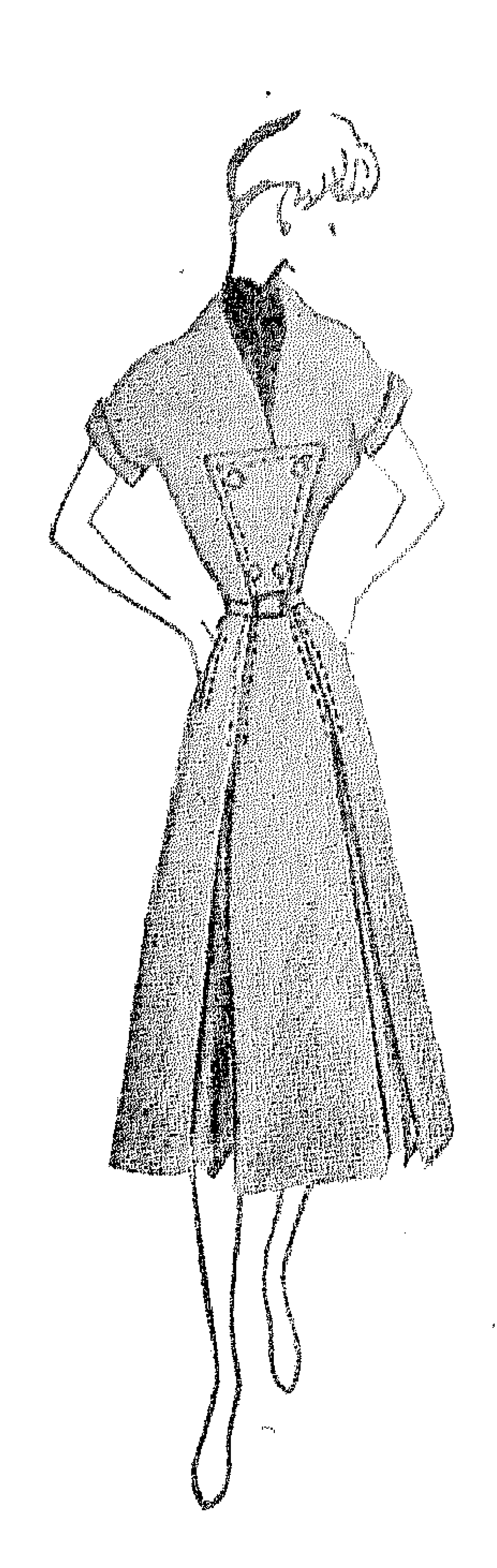


وقد رأى صانعي القبعات على أن تنسجم قبعاتهم الجديدة مع قصة الشعر الجديدة وتمتاز قبعاتهم بصغر حجمها وباستدارتها تماما واذا انتقلنا الى ألوان هذه القبعات ألفينا المصنوعة من القش منها قمحية أو من لون الخبز المحروق . والى جانب هذين اللونين نجد الرمادى والاحمر والاخضر ونجد القطيفة وقد اختلطت بالقش أو زاوجته . ولم تختف الفواليت عن بعض القبعات الا أننا نلاحظ عليها عدم تغطيتها الشفتين واكتفاءها بالعينين .



ايشارب بالورب
لكريستيان ديور

يقدم بيير بالمان هذا التايير الرمادى الانيق






فستان بديع من الصوف حليت جونيلته بأزرار







تخصص كريستيان ديور فى ابتكار فساتين السهرة وها هو ذا يقدم الينا هذا الفستان الجميل الابيض المحلى بالترتر الذى يضيق عند الصدر الى الوسط ويتسع اتساعا مبالغا فيه بعد ذلك



هل أنا انيقة ؟

سؤال يطرأ على كل سيدة . سؤال لا شك فى أننـا نلقيه على أنفسنا كل يوم قبل خروجنا من المنزل. سؤال غالبا ما تكون الاجابة عليه بنعم تلك النعم التى نقولهـا فى غالب الاحيان لنوحى الى أنفسنا أننا فعلا أنيقات . ان هذه النعم ان هى الا ضرب من ضروب الايحاء الذاتى الذى تتدخل فيه العاطفة والمحسوبية أكثر ما يتدخل فيه الحكم السليم الخالص من كل الشوائب التى تشوبه .

هل أنا أنيقة ؟

فكرى يا سيدتى جيدا قبل أن تجيبى على هذا السؤال. انظرى الى نفسك فى المرآة نظرة كلية كما يقول علماء التربية . أنظرى الى نفسك كوحدة لا تتجزأ . انظرى الى احمر شفتيك . انظرى الى لون فسـتانك لا كعنصر قائم بذاته بل كنوتة موسيقية من بين آلاف النوتات التى يتألف منها لحن أغنية عذبة .

والان يمكنك الاجابة على السؤال



فستان من الساتان الاخضر الغامق ابتكار فاته







فستان بعد الظهر من التافتاه ذو جونيلتين

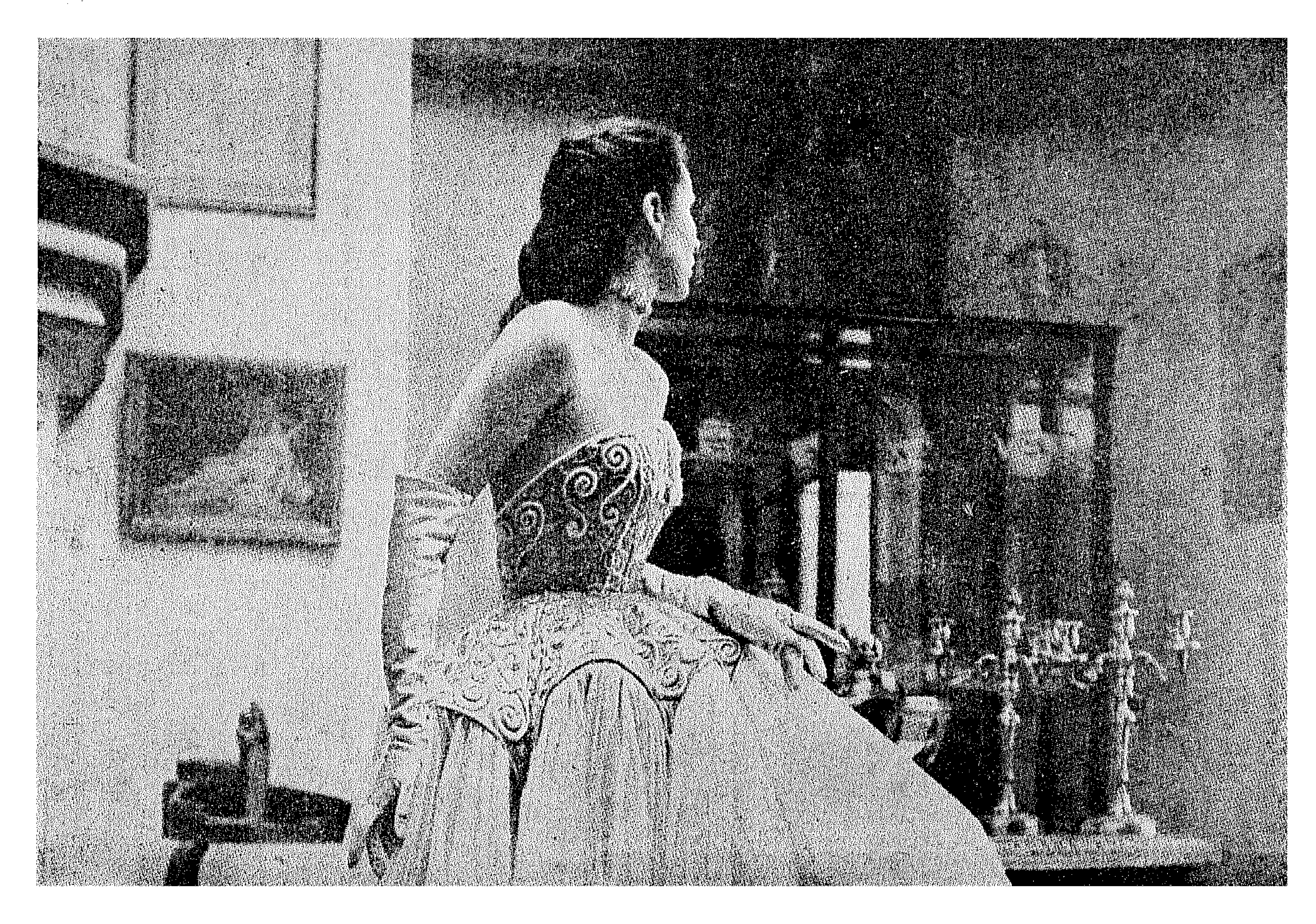


بدأ صانعو الازياء ينفضون عن أنفسهم غبـــار الشتاء ويفكرون جديا فى ما ستكون عليه أزياء ربيع وصيف هذا العام · وها هى ذى بشائر هذه الازياء ترسل الينا من باريس لتعطينا فكرة عما وصلت اليه الاستعدادات فى مجال الازياء ولو أننا لا نستطيع بعد التنبؤ بما ستكون عليه خطوط الموضة هذا العام · وقد لاحظنا ظهور الفساتين البيضـــاء تحت المعاطف السوداء والحلى البيضاء · ولم يشذ عن هذه القاعدة القبعات فقد تحلت هى أيضا بريشة بيضاء وأصبحت تلبس على تواليتات النهار والليل على حد سواء ·

ويقول مبتكرو الازياء ان الابيض يضفى أناقة وشبابا وجمالا ·

هذا الثوب من القطيفة السوداء ذو الاكمام والياقة المحلاة بالتطـــريز من ابتكار تريســـتان موريس

يقدم بالنسياجا مبتكر الازياء الباريسى المعروف هذا الثوب الجميل الذى يلفت النظر بجمال التطريز الذى يوشى صدره · وقد ارتدت صاحبته قفازين طويلين يصلان الى ما فوق المرفقين ويزيدان فى جمـــال الثوب نفسه

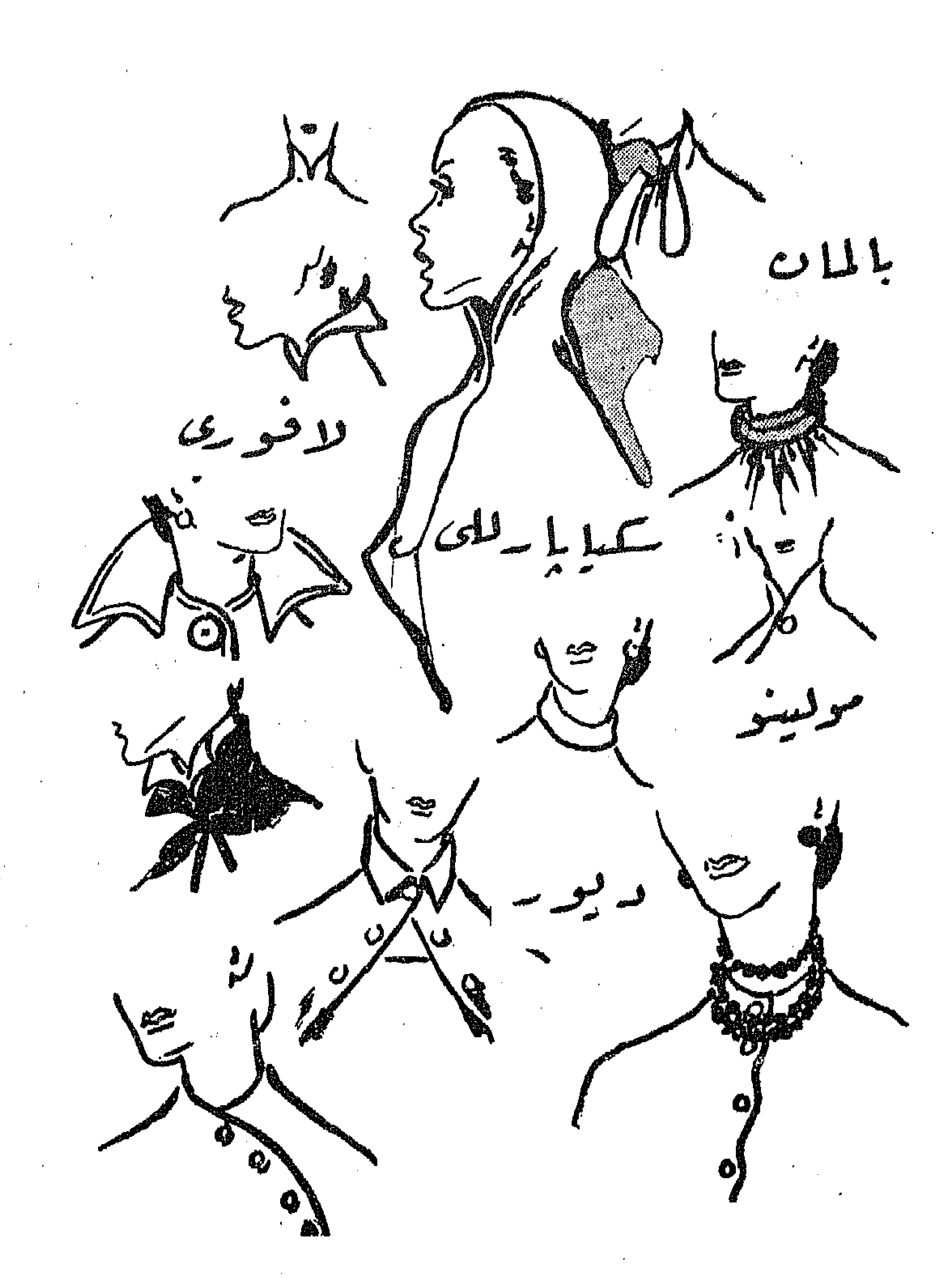


يقولون ان النساء تلبس للنساء بدافع المنافسة. هذا صحيح ولكن ان اختفى الرجال من العالم أقلعت النساء عن اللبس والتفنن فيه .

ان الفستان الجميل يمكن أن يكون جميلا حتى وان كان معلقا على المشجب . ولكن هذا لا يعنى شيئا . انه يجب الحكم على الفستان وهو على الكتفين والذراعين والساقين وبالاختصار ، على الجسم كله .

ابدئى أولا بعمل الفستان ثم فكرى بعد ذلك بالحلى التى ستحلينه بها .

ليس الفستان ضمادا يوضع على الجرح . انه فصل لكى يرتدى ولا يرتدى الفستان الا على الكتفين .



سمعت عاملة كبيرة فى السن تقول لزميلة لها ما زالت فى شرخ الشباب: (لا فائدة من الزر بدون عروة) ان هذه الكلمة البسيطة والحاوية لكثير من المعانى يمكن أن يتخذها كمثل الخائط والمهندس والموسيقى والرسام .

ان الموضة التى لا تركز على أساس متين لا يقدر لها أن تعيش مهما بذلوا لها من وقت ومن مجهود . وان محاولة الابقاء على هذه الموضة لهى ضرب من الخيال وعمل لا يمكن أن نجنى من ورائه أية فائدة.

ان الموضة التى لا تنزل الى الشارع لا تستحق أن تسمى موضة . والموضة التى تظل فى الصالونات قيمتها كقيمة الملابس التنكرية التى تلبس مرة ثم تلقى فى حقيبة أو فى زاوية من زوايا أحد دواليب الملابس .



ان مبتكرى الازياء يرسمون أزياءهم بالقلم وهذا فنهم • أما الخائطون فانهم يقومون بعملهم مستعينين بالمقص وبالدبابيس ، لانهم مضطرون الى أن يكون عملهم فى غاية من الدقة والا خرج الفستان بعيدا كل البعد عن الجسم الذى فصل من أجله •

واعلمى أخيرا أن لكل فستان وقته ولكل لون وقته أيضا فالفستان الذى يلبس فى المساء لا يصح الخروج به لشراء الخضر من السـوق • كذلك الفستان المعمول لخروج الصباح لا يصح أن يلبس فى السهرات •

لقد اخترنا لك ياسيدتى هذه المجمـوعة من الياقات والجاكتات والجونيلات ونحن واثقون من أنك وقد قرأت كلمتنا هذه سوف تختـارين ما يناسبك منها

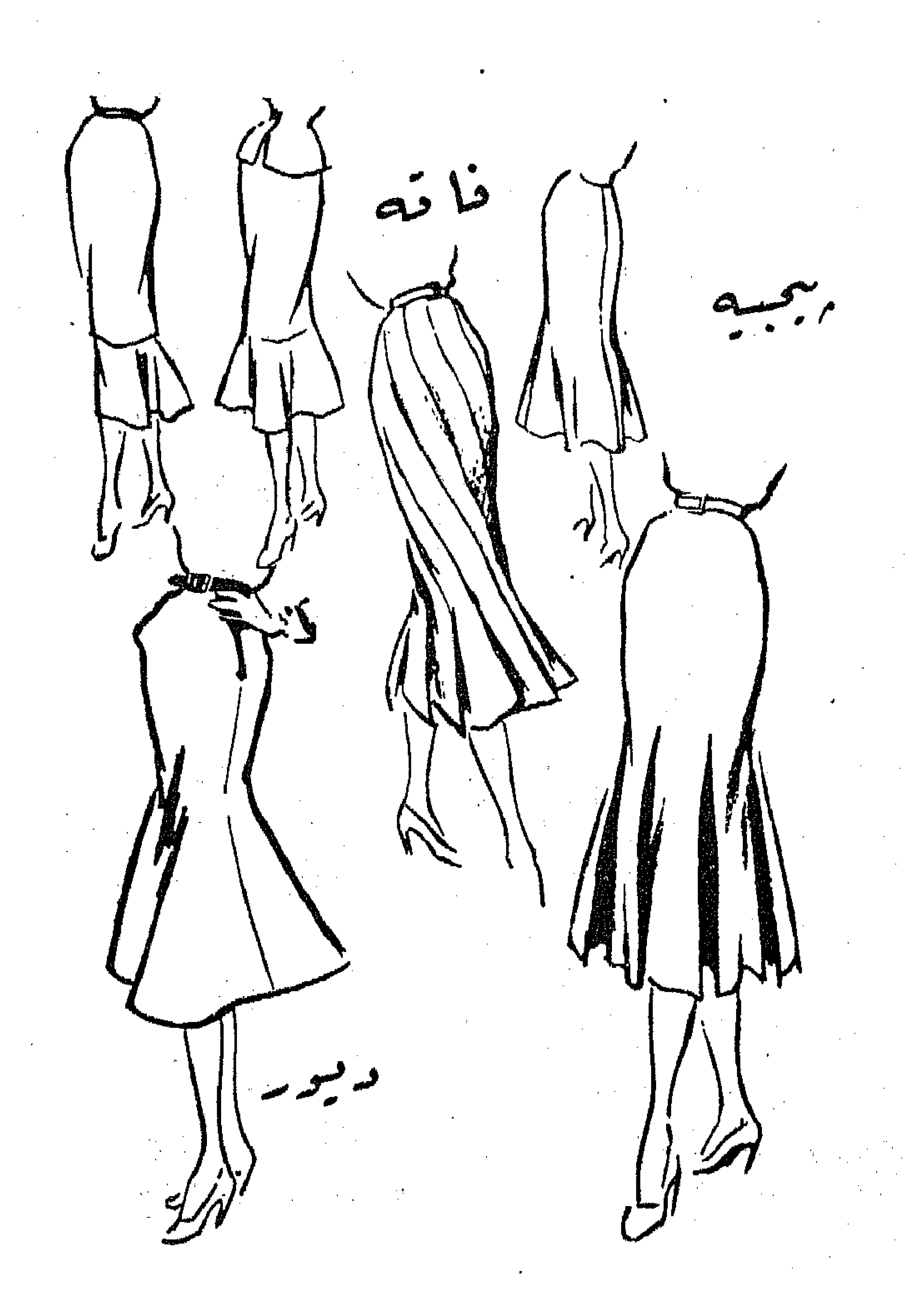
ولسنا من اللواتى يشجعن على الاكثار من لبس الجواهر لان معظمها يكون تقليدا للجواهر الحقيقية

لا ترتدى مثل كل السيدات ان فى ذلك العمل لدليلا على ضعف شخصيتك •

للموضة هدفان : الراحة والجمال • فان جانبت أحد هذين الهدفين ضللت الطريق •

ان السيدة الانيقة هى التى تذهب الى السوق بفستان لا يجعل زميلاتها من ربات البيوت يضحكن منها أو ينتقدن عليها وهن غالبا ما يكن على حق فى ضحكهن

للراحة أشكالها وللجمال ألوانه • تفصل الجونلة بحيث تسمح بوضع ساق على ساق وتفصل الاكمام بحيث تسمح بتحريك الذراعين فى أى اتجاه وفى أى وضع •



تفصيل جونيلة تايير

تفصل هذه الجونيلة على الباترون الاصلى مع ترك ١٢ سم فى وسط الجزء الامامى والجزء الخلفى للثنيات ٠ أحرصى على تدبيس الثنيات قبل قص الجونيلة ٠

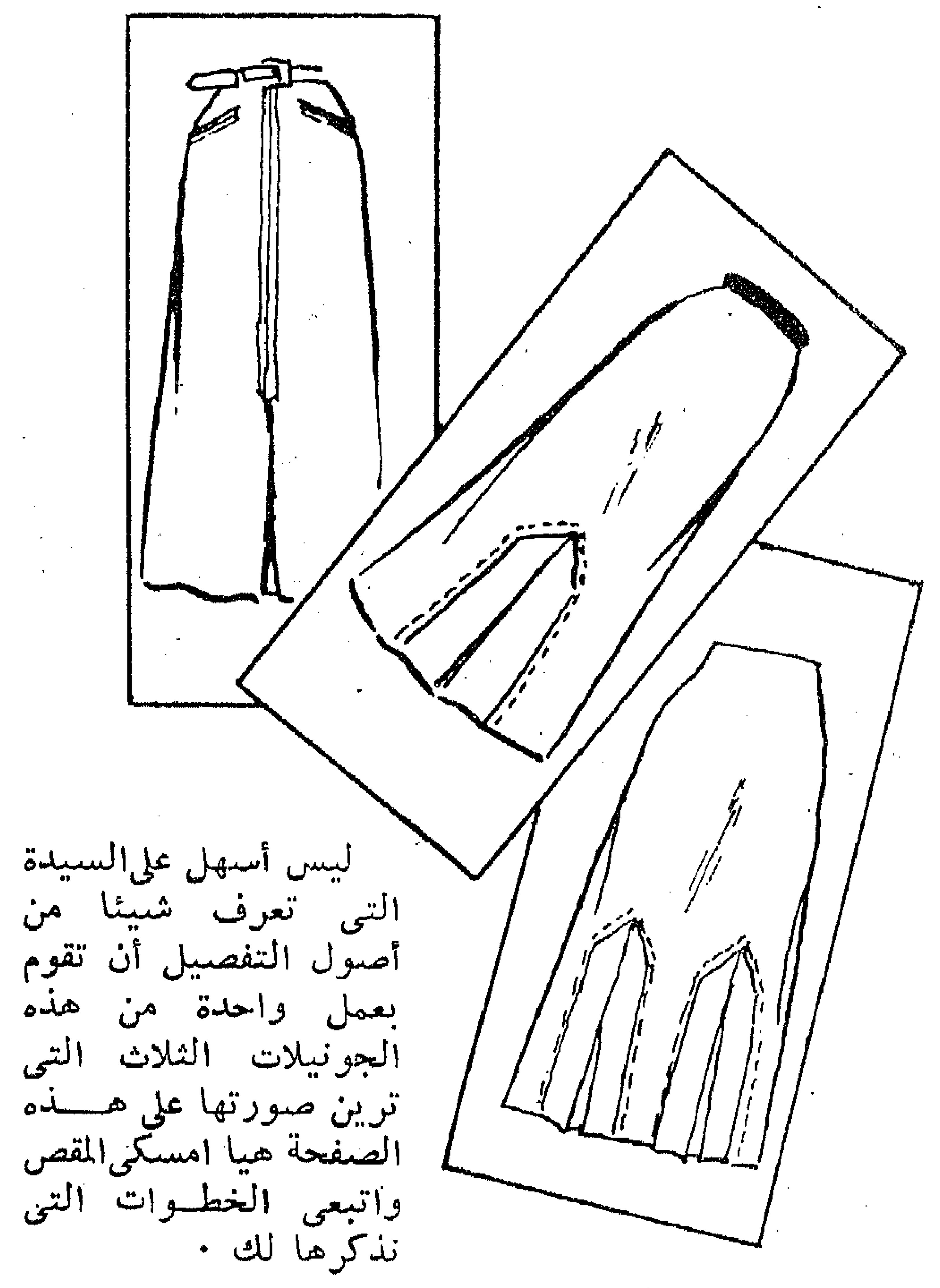
ان كانت استدارة الارداف صغيرة يمكن الاستغناء عن بانسة الظهر ٠

خذى حينئذ مقدار نصف البانسة في وسط الظهر وفي خياطة الجانب « شكل ١ »

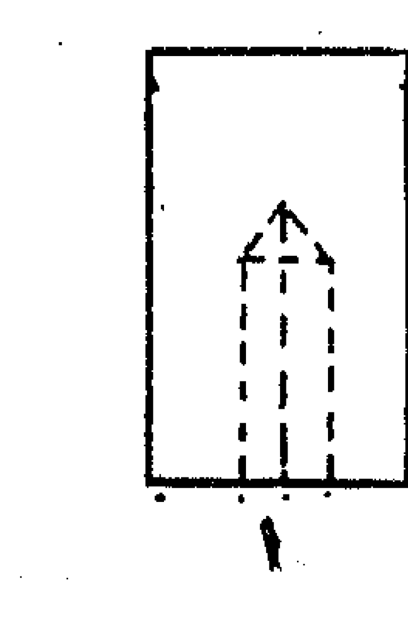
أشكال أخرى لجونيلة التايير

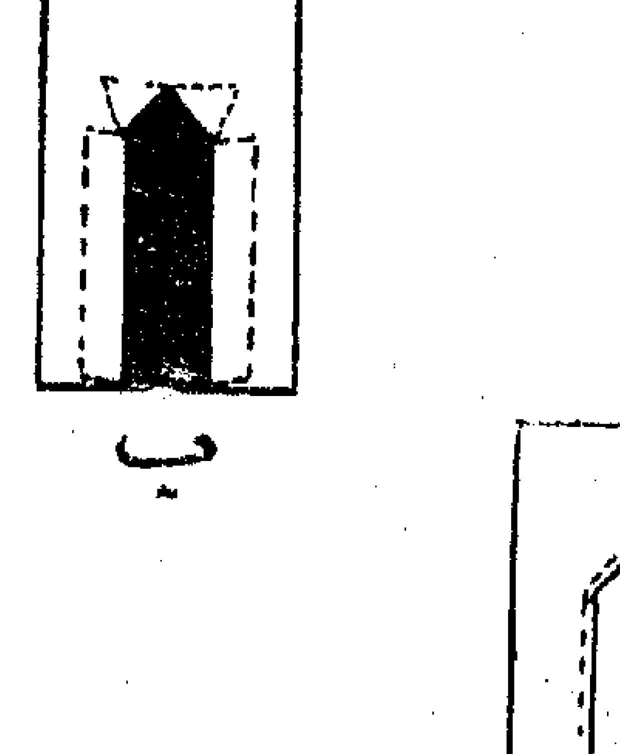
علمى المكان الذى يجب أن توجد فيه الثنيات ٠ سواء كان هذا المكان على كل جانب من منتصف الجزء الامامى أو فى المنتصف فقط أما الطول فيتبع اتجاهات الموضة

قصى القماش واثنى حافتيه من الخارج وأعدى الثنيات ، وعندما تسرجينها وتكوينها ركبيها فى المكان المعد لها الذى تكونين قمت بقصه حسب الشكل «ا ، ب ، ج»

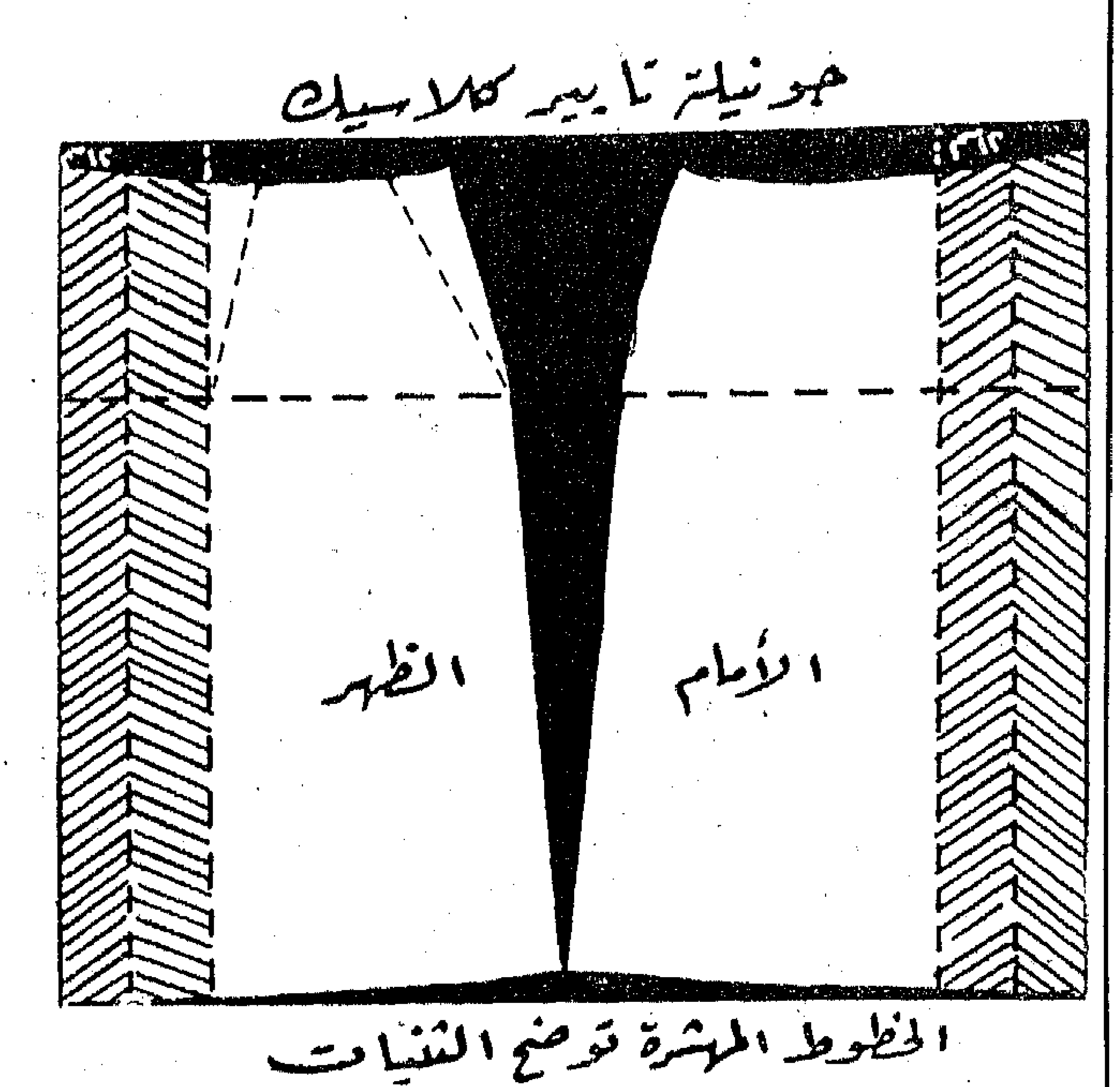


ليس أسهل على السيدة التى تعرف شيئا من أصول التفصيل أن تقوم بعمل واحدة من هذه الجونيلات الثلاث التى ترين صورتها على هذه الصفحة هيا امسكى المقص واتبعى الخطوات التى نذكرها لك ٠





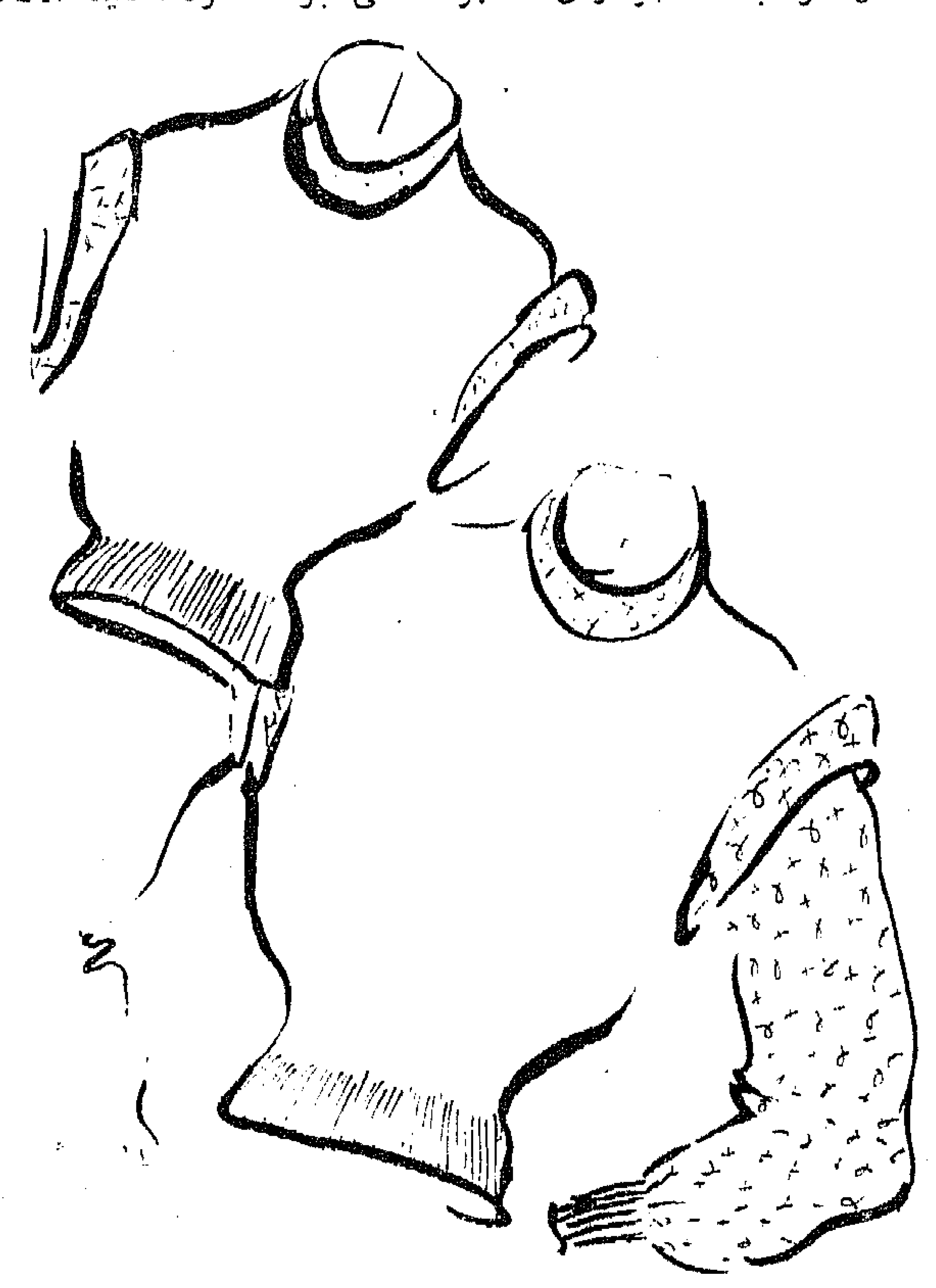
شكل (أ)



الخطوط المشرة توضح الثنيات

تريكو لكل مناسبة

وانـا نعرض على قارئات بنت النيل نموذجا انيـقا وبسيطا جدا يمكنك ارتداؤه بعد الظهر او فى السهرات على جونلة سوداء قليلة الاتساع



مقاسات هذا البول اوفر وضعت على أساس ٤٢ وعليك انقاصها او زيادتها حسب مقاساتك .

حاجيات هذا البول اوفر بسيطة جـدا . صوف ثلاث فتلات ، ابر نمرة ٥ر٢ .

الامام : ابدئى ١٢٢ غرزة . اشتغلى ٧ سم استك (غرزة عدل وغرزة مقلوب) . اطلعى بغرزة الجرسيه (سطر عدل وسطر مقلوب) . زودى غرزة من كل جهة كل ٤ سم (٩ مرات) بعد ٢٦ سم من الطول الـكلى احردى الباط كالاتى : ٤ غرز كل سطرين غرزتين (مرتين) ، غرزة (٧ مرات) ثم غرزة كل اربع اسطر (٤ مرات) ، زودى غرزة كل ستة اسطر (٣ مرات)

بعد ٤١ سم من الطول الكلى احردى الرقبة كالاتى : سدى ٨ غرز من الوسط ثم اشتغلى كل ناحية على حدة .

انقصى من كل جهة ٤ غرز ، كل سطرين : غرزتين (ثلاث مرات) ، غرزة (عشر مرات) .

بعد ١٩ سم من حردة الباط سدى غرز الاكتاف وعددها ثـلاثون على أربع مرات .

الخلف : ابدئى ١٢٢ غرزة . اشتغلى ٧ سم استك (غرزة عـدل وغرزة مقلوب) . اطلعى بغرزة الجرسيه . زودى غرزة كل ٥ر٤ سم من كل جانب . بعد ١٩سم من طول الاستك اقسمى الشغل قسمين لعمل فتحة فى الوسط . اتمى كل ناحية على انفراد . بعد ١٩ سم من طول الاستك احردى الباط كالاتى : ٤ غرز كل سطرين ، غرزتين (مرتين) ، غرزة (ثلاث مرات) ، كل اربع اسطر غرزة (٦ مرات) . اكملى دغرى .

بعد ١٩ سم من حردة الباط اقفلى الاكتاف ٣٢) غرزة) على أربع مرات . سدى باقى الغرز دفعة واحدة لحردة الرقبة .

اساور الاكمام : ابدئى ٧٢ غرزة . اشتغلى ٧ سم استك (غرزة عدل وغرزه مقلوب) ثم سدى الغرز .

. اكوى القطع جيدا ثم خيطى الجوانب والاكتاف . ركبى السوستة فى الظهر . خيطى القماش المزركش فى الرقبة وحردة الباط مع ملاحظة وضع القطعة البيبه عريضة من فوق الاكمام وعند الرقبة وضيقة من تحت حردة الباط وعند منتصف الظهر .

يمكنك عمل الاكمام من التريكو او من نفس نوع القماش المزركش اللاميه . كشكشى القماش فى اساور الاكمام ثم مكنيها وركبى الاكمام فى حردة الباط بكبسون او غرز مختفية .

تمرينات رياضية فى الهواء الطلق



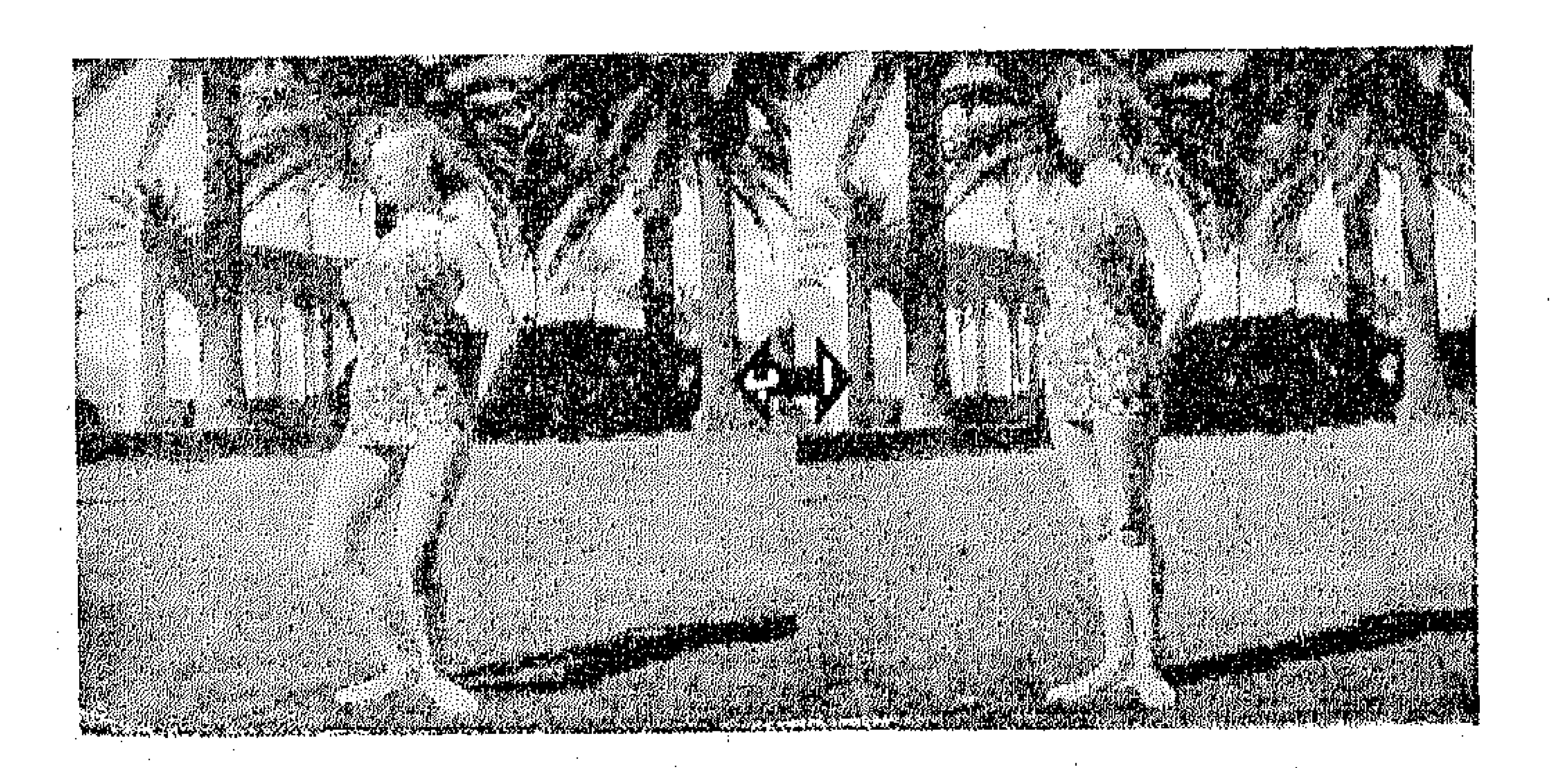
ان شمس مصر وجوها الجميل يسمحان بممارسة التمرينات الرياضية فى الهواء الطلق فى أى فصل من فصول السنة . وهانحن أولاء نقدم مجموعة من التمرينات التى تعمل على تجميل الردفين

مارسى هذه التمرينات صباح كل يوم ان أردت الاحتفاظ برشاقتك ولا تنسى حركة التنفس



ا ـ اركعى على ركبتيك اليسرى مع شد الساق الاخرى الى الجانب

ب ـ اجلسى بجانب الساق اليسرى دون أن تستخدمى يديك . عودى الى نقطة البدء وهكذا مع ابدال الساق فى كل مرة . كررى هذا التمرين عشر مرات .



ا ـ قفى معتدلة مع ضم الكعبين وفتح أطراف القدمين ووضع اليدين افردى صدرك وارفعى رأسك

ب ـ اثنى ساقيك نصف ثنية دون رفع الكعبين من على الارض مع الحرص على أن يظل الجذع رأسيا . عودى الى نقطة البدء مع شد الركبتين جيدا . كررى التمرين عشر مرات .



١ ـ اجلسي على الكعبين مع اسناد اليدين الى الارض

ب ـ اثني الجذع الى الخلف بقدر المستطاع مع الحرص على أن تظل الركبتان متماسكتين على الارض .

١ ـ اجلسي على الارض وارتكزي على يديك خلف جسمك قليلا ضمي الساقين مع شدهما جيدا . شدي أطراف القدمين أيضا .

ب ـ ارفعي احدى الركبتين نحو الصدر ثم اشددي الساق بحيث تتوازى مع سطح الارض دون أن تمسها قومي بهذا التمرين ببطء مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى عشر مرات قومي بهذا التمرين عشر مرات .

تمرينات أخرى :

هذه التمارين الثلاثه يجب أن تراعي عند مزاولتها ما يأتي :

١ ـ ملاحظة انتظام تنفسك

٢ ـ ملاحظة تناسق حركاتك أي ملاحظة أن تكون أطراف قدميك وساقيك ممدودتين الى أقصى حد ممكن

٣ ـ ألا تبدئي في أداء هذه التمارين الاربعة بنفس الوقت لتوجدي لنفسك في هذه المجموعة عنصر التنويع والتشويق اللازم لاقبالك عليها .

٤ ـ ألا تبالغي في تأدية كل تمرين وأن تتبعي أداءها بحمام ساخن أو بارد .

التمرين الاول :

لانقاص حجم الخصر والفخذين :

الساقان متباعدتان ـ الجذع مستقيم . اثني ساقك اليمنى ما ئلة بجذعك الى الجهة اليسرى قدر المستطاع رافعة ذراعك اليمنى في امتداد الجسم الى أعلى تاركة ذراعك اليسرى أمام جسمك ... ثم أعيدي التمرين بالعكس رافعة الذراع اليسرى بعد ثني الساق اليسرى خافضة الذراع اليمنى الخ .. أعيدي التمرين ثماني مرات

التمرين الثاني :

لانقاص حجم عضلات الارداف :

قفي على أطراف قدميك محتفظه بجسمك تام الاستقامة وضمي ساقيك تماما وارفعي ذراعيك الى أعلى ثم حاولي أن تلمسي طرفي قدميك بيديك وأنت تؤدين عملية الزفير .. ثم أدي عملية الشهيق وأنت ترفعين جذعك . أدي هذا التمرين ثماني مرات متتالية في الاسبوع الاول ثم أضيفي اليها مرة لكل اسبوع بعد ذلك (أي تسع مرات في الاسبوع الثاني وعشر مرات في الاسبوع الثالث وهكذا) الى أن تصلي الى تأديته ١٢ مرة ..

التمرين الثالث :

لانقاص حجم البطن وتقوية عضلات الصدر :

استلقي على ظهرك مادة ذراعيك في امتداد رأسك بعد ضم الساقين تماما .. ارفعي جذعك مع احدى ساقيك مبقية الاخرى ملاصقة للارض ... أدي نفس التمرين مع الساق الاخرى مراعية اتمام عملية الشهيق وأنت مستلقية على ظهرك والزفير وأنت ممسكة بساقك . أدي هذا التمرين ثماني مرات مع كل ساق .



حفظ الطماطم

للسيدة حكمت صبحى

الطماطم من الخضر التى يرتفع ثمنها ارتفاعا جنونيا فى بعض الاحيان ولذلك يجب على ربة المنزل المدبرة أن تعمل على حفظ كمية منها فى الموسم الذى تكثر فيه الطماطم ويكون ثمنها بسيطا واليك طريقة حفظها وهى طريقة بسيطة

المقـــادير :

لكل رطل طماطم جامده ١ ملعقة كبيرة ملح ناعم

الطريقـــة :

١ ــ انتقى الطماطم الجامدة النـــاضجة والخالية من العطب ثم اغسليها جيدا وشقى كل واحدة الى قسمين عرضا

٢ ــ ترش الطماطم بالملح وتترك لمدة نصف ساعة ثم تصفى من مصفاة ضيقة الثقوب حتى تتخلص من البـذور

٣ ــ ضعى العصير الخالى من البذور فى شاشة ضـيقة وتربط ثم تعلق فى مسمار وضعى أسفلها اناء لاستقبال الماء واتركيها معلقة لمدة ١٢ ساعة لاستخلاص جميع الماء من الطماطم

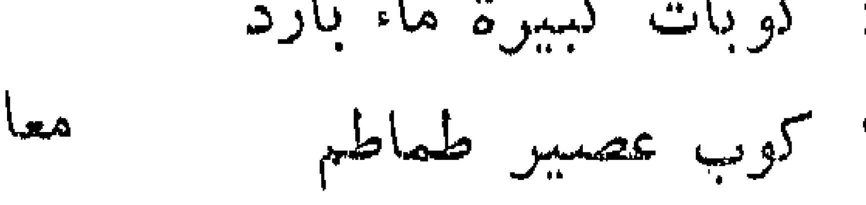
٤ ــ ضعى الطماطم الموجودة بالشاشة فى حلة وضعيها فوق النارالهادئة لمدة ربع ساعة حتى تغلى وتتخلص من أى ماء يكون قد تبقى بها ويغلظ قوامها

٥ ــ تعبأ ساخنة فى برطمانات صغيرة جافة واملئيهـــا جيدا بها ثم رشى فوق السطح قليلا من الزيت لزيادة حفظها من تسرب الهواء اليها

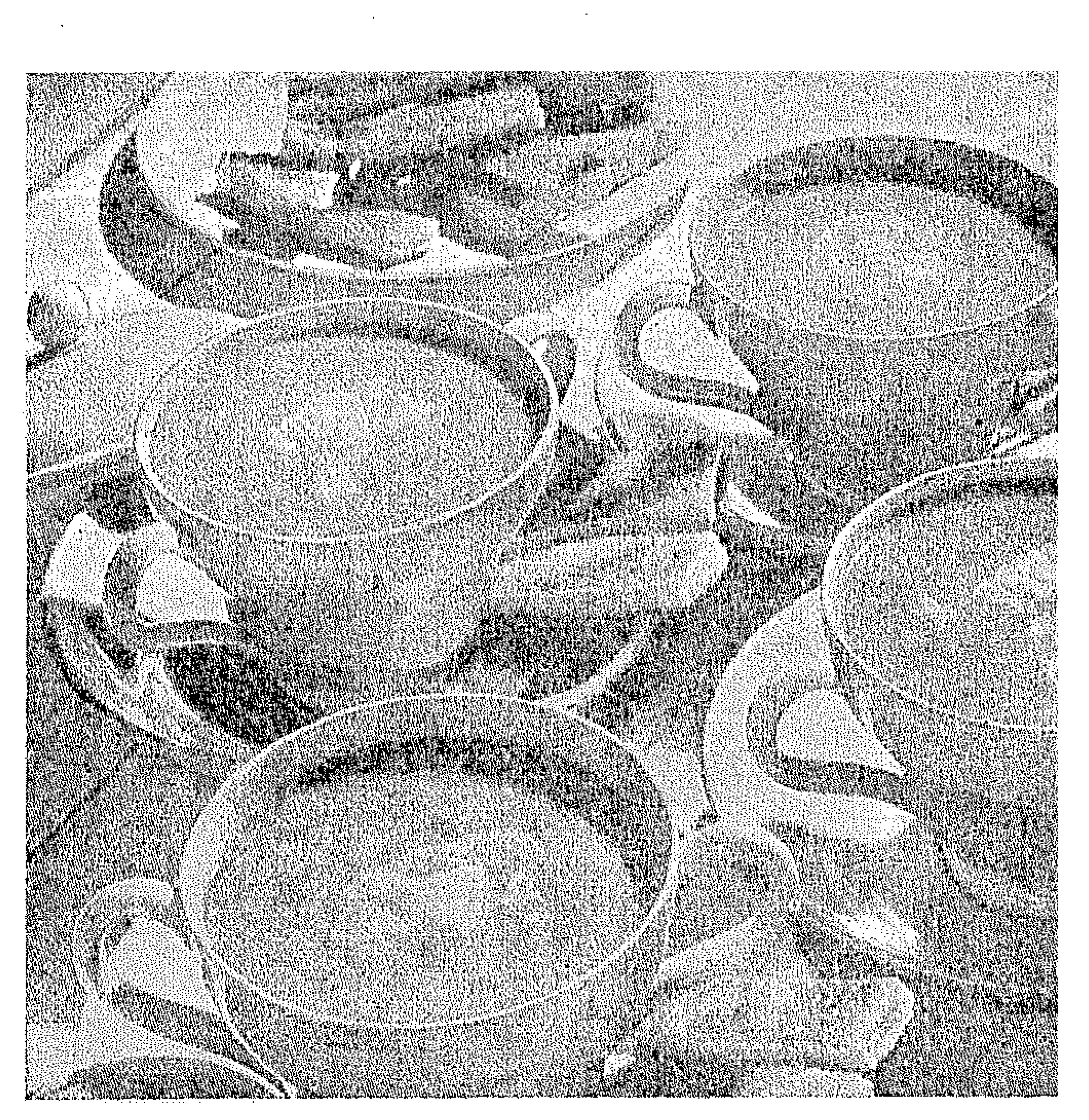
٦ ــ تغلق البرطمانات جيدا بغطاء محكم وتحفظ فى مكان جاف لحين الاستعمال

حسـاء الطماطم بالخضر

المقـــادير :



ربع رطل أوراق سبانخ أو خس — ٤ كوبات كبيرة ماء بارد
نصف رطل كرفس — ١ كوب عصير طماطم
نصف رطل جزر أفرنكى — ملح وفلفل



الطريقة :

١ ــ اغسلى أوراق السبانخ أو الخس جيدا ثم ضعيها معا فى كزرولة أو حلة

٢ ــ نظفى الكرفس ثم قطعيه الى حلقـــات صغيرة ثم اغسلى وقشرى الجزر وقطعيه أيضا الى حلقات صغيرة

٣ ــ افرمى الجزر والكرفس فرما جيدا بمفرمة اللحم ثم أضيفيهما الى أوراق السبانخ أو الخس فى الكزرولة وأخيرا أضيفى الى الجميع مقدار الماء

٤ ــ ارفعى الكزرولة فوق نار هادئة جدا وتترك حتى تغلى ببطء لمدة نصف ساعة حتى تنضج جميـــع الخضر ثم تنزع من على النار

٥ ــ صفى الخضر من منخل ســلك واهرسى الخضر جيدا حتى تصفى من المنخل السلك أيضا وترد ثانيـا فى الكزرولة ٠

٦ ــ أضيفى عصير الطماطم الى الخضر المصفاة ثم الملح والفلفل واضبطى الطعم

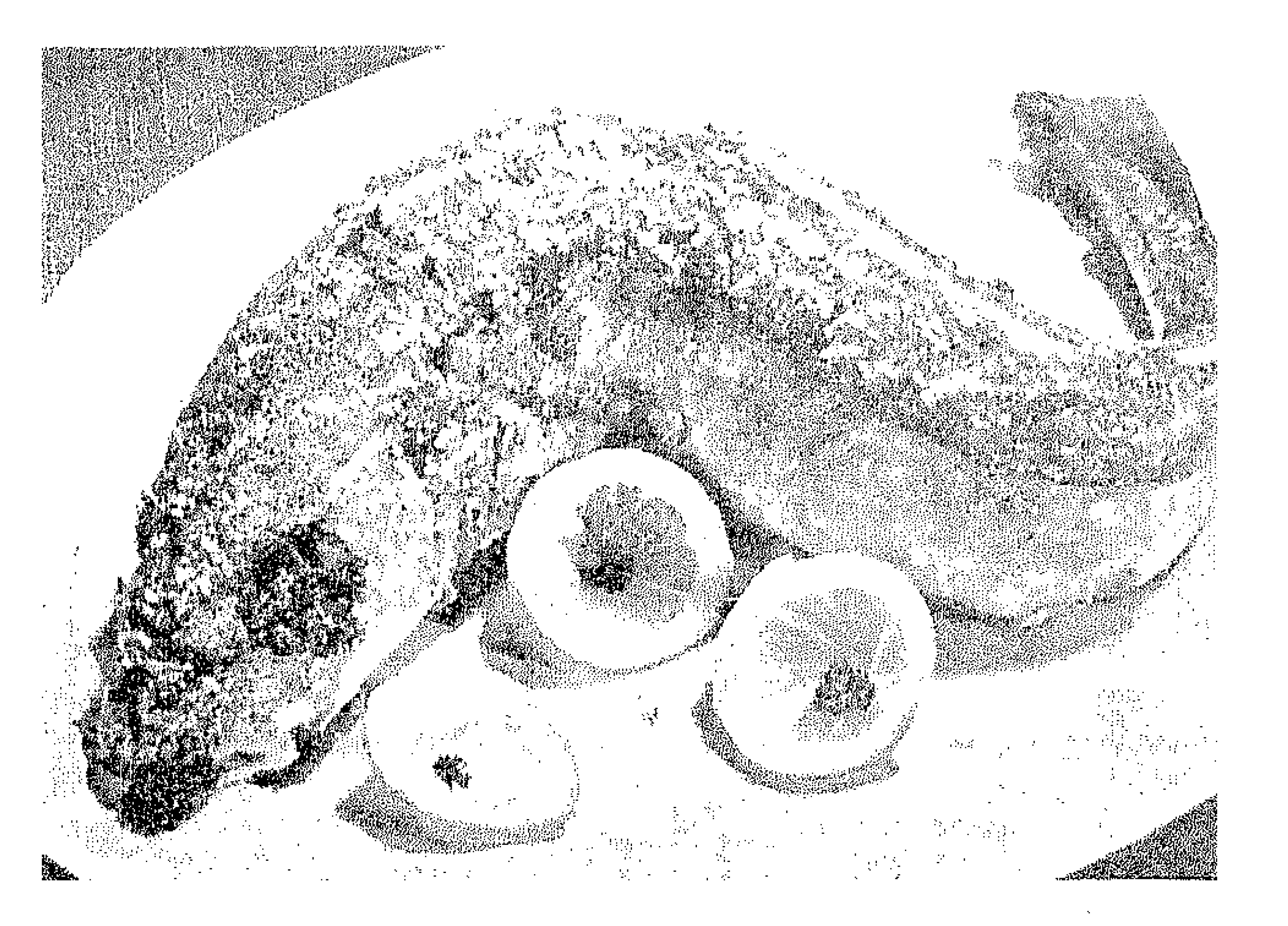
٧ ــ ارفعى الحساء على النار ليغلى

٨ ــ اغرفى الحساء فى الفناجين الخاصـــة بالحساء بحسب عدد الاشخاص الآكلين وقدميه ساخنا للاكل وقدمى معه شرائح من الخبز الافرنكى المقمرة (توست) بعد تقطيعها الى أصابع طويلة كما هو مبين لك بالرسم ٠

سمك محشو فى الفرن

المقـــادير :

١ سمكة بياض كبيرة تزن ١ أقة
ثلث رطل فتات خبز أفرنكى بائت لين
١ ملعقة صغيرة مقدونس
عصير ليمونة
ملح وفلفل
١ بيضه
١ ملعقة كبيرة بصل مفروم
نصف ملعقة صغيرة بهارات
ملعقة كبيرة من السمن



الطريقـــة :

١ ــ نظفى السمكة واغسليها جيدا مع الاحتفاظ بهـــا صحيحة كما هى

٢ ــ اعملى الحشو بأن تضعى فتات الخبز فى سلطانيـة واخلطى عليه الملح والفلفل والتوابل

٣ ــ اضربى البيضة وأضيفيها الى الخليط الســـابق واعجنى بها الحشو حتى يتماسك واضبطى الطعم

٤ ــ تحشى السمكة بما يكفى لملئها من الحشو السابـــق ثم تخـــاط

٥ ــ ادهنى سطح السمكة بجزء من الزيت أو الســـمن السائح ثم ترش بالبقسماط

٦ ــ ضعى السمكة فى صينية مدهونة بالزيت أوالسمن وضعيها فى فرن متوسط الحرارة لمدة ثلث ساعة تقريبا حتى تنضج ٠

٧ ــ تخرج من الفرن وينزع منها الخيط وتوضع فى طبق مســـتطيل وزخرفى حولها بحلقات من الليمون وقطـــع من المقدونس كما هو موضح بالرسم ٠

ملحوظة :

اذا تخلف عندك مقدار من الحشو فاعملى منـــه كرات صغيرة فىحجم البلى وضعيه فى الصينية المدهونة معالسمكة حتى يتحمر معها ثم عند التقديم ضعى هذه الكرات حـــول السمكة مع المقدونس وحلقات الليمون

عمل البســـطرمة

المقـــادير :

١ رطل لحم كنـــدوز من الفخده
٢ رأس ثوم كبيرة
١ ملعقة كبـيرة فلفـــل أرناؤوطى
١ ملعقة كبيرة ملح ناعم

الطريقـــة :

١ ــ اغسلى اللحم جيدا وجففيـــه ثم يربط وعلقيـــه فى الهواء لمدة ١٢ ساعة

٢ ــ قشرى الثوم ويدق جيدا مع الملح والفلفل حتى ينعم تماما ثم تغطين به اللحم من جميع الجهات ولاحظى تغطيته تماما بحيث تتكون فوق سطح اللحم طبقة من خليط الثوم المذكور لتمنع تسرب الهواء داخل اللحم حتى لا تفسد

٣ ــ يربط اللحم ويعلق فى الهواء لمدة ٤ أيام حتى يجف ثم يستعمل للاكل ٠

طعامك فى مارس

الخميس أول مارس
خرشوف بالتربية ، أرز مفلفل بصلصة الطماطم ، مخلل ، مهلبية الشكولاته

الجمعة ٢ مارس
خبازه « على بهريز العظم » دمعه ، أرز مفلفل ، مخلل فاكهة

السبت ٣ مارس
مسقعة قرنبيط بدون لحم أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الاحد ٤ مارس
سبانخ مكمورة «على بهريز العظم » أرز مفلفل، سلطة طماطم، فاكهة

الاثنين ٥ مارس
حساء العدس ، عدس مطبوخ ، سلطة خضراء ، فاكهة

الثلاثاء ٦ مارس
مسقعة باذنجان بدون لحم مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة

الاربعاء ٧ مارس
بيض باليخنى «شكشوكة» أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الخميس ٨ مارس
قلقاس بالخضرة ، دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ٩ مارس
صينية بطاطس ، سلطة خضار ، أرز باللبن

السبت ١٠ مارس
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الاحد ١١ مارس
محشو كرنب « استعملى نصف رطل لحم مفروم » دمعه ، مخلل ، صينية بطاطة

الاثنين ١٢ مارس
فول نابت باليخني (مقلى) أرز مفلفل ، سلطة خضراء فاكهة

الثلاثاء ١٣ مارس
فول أخضر مكمور ، أرز مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الاربعاء ١٤ مارس
سمك مقلى كزبرية السمك سلطة خضراء فاكهة

الخميس ١٥ مارس
بازلاء مكمورة «على بهريز العظم » أرز مفلفل، مخلل فاكهة

طعامك فى مارس

اطهى خضرواتك اليومية مستعملة بهريز العظم مستغنية به عن استعمال اللحم . واذا أردت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فاعملى صنفا من اللحم قائما بذاته . كذلك استبدلى الفاكهة بأى نوع من أنواع الحلوى التى سبق أن أرشدتك اليها فى أعداد المجلة السابقة

حموضة الجسم

ليس هناك شك فى أن نسبة كبيرة من أفراد شعبنا تشكو اصابة أجسامهم بالحموضة

وتنتج حموضة الجسم من تخلف أحماض ومواد حمضية تالفة يعجز الجسم عن طردها أو معادلتها نتيجة لعمليات التأكسد والتمثيل وهضم الاغذية ويترتب على ذلك حدوث اضطرابات داخلية تصحبها أعراض مختلفة أهمها انحطاط القوى والشعور بالتعب لاقل مجهود والصداع وارتفاع ضغط الدم وآلام المفاصل والجسم السليم ذو وسط قاعدى يقرب الى نقطة التعادل غير أن هناك أغذية تقلل من هذه القاعدية وتسبب زيادة حموضة أهمها أنواع اللحوم والطيور والاسماك والبيض والبقول المطبوخة وكذا السمن والزبد الصناعى (المرجرين) وأنواع الزيوت اذ يتخلف بعد هضمها وتمثيلها مواد حمضية تزيد فى حموضة الجسم وتسبب له المتاعب

كما انك هناك أغذية صناعية صنعت من الدقيق الابيض المنزوع منه نخالته الخشنة كالمكرونة والخبز الابيض (المعروف بالافرنجى أو الفينو) وكذا أنواع الحلوى والجاتوه والبسكويت وهذه الاغذية فقدت محتوياتها من العناصر المعدنية القلوية فى النخالة الخشنة وصارت أغذية حامضية

على أن هناك أغذية قلوية يتخلف بعد هضمها وتمثيلها بالجسم رماد غنى بالاملاح المعدنية القلوية تعادل حموضة الجسم وتدفع أثرها السىء وأهم هذه الاغذية اللبن الحليب والزبادى والخبز الاسمر (الذى يدخل فى تركيبة النخالة الخشنة) وجميع الخضروات الطازجة كالخيار والطماطم والجرجير والجزر والخس والبصل وكذا الفواكه الطازجة كالتين والعنب والمشمش والرمان والفواكه المجففة من الزبيب والتمر والقراصيا وفواكه الياميش كالبندق والجوز واللوز وقصب السكر والعسل الاسود

وفيما يلى وجبتان غذائيتان كاملتان تحتويان على جميع العناصر الغذائية التى يتطلبها الجسم وفى نفس الوقت تعتبر وجبتين قلويتين تفيدان من يشكو الحموضة عند الاكثار من تناولها :

وجبة رقم (١)

كوب من اللبن الطازج (يحسن عدم اغلاء اللبن والاكتفاء بتسخينه هينا)
سلاطة خضروات طازجة (خس وطماطم وجزر وليمون ويجب الحذر من اضافة الخل)
خبز أسمر (أى بدون نزع النخالة من الدقيق)
فواكه طازجة

وجبة رقم (٢)

بليلة القمح أو الذرة مع اضافة اللبن اليها .
طبق خشاف القراصيا والزبيب والمشمش والتمر
قليل من الزبد أو الجبن أو اللبن الزبادى
خبز أسمر
فاكهة طازجة

طاهر حسن درة

الشعاع الأخير

جلس الى نفسه.. وحيدا أمام النافذة يرقب فيصمت عميق...

السماء صافية لا شيء يشوبها وأشعة القمر تنثال فى رفق على كل شيء فى الوجود فتغمره بالضياء..

ومع ذلك فهو لا يحس البهجة، لكأنما يقف شيء بين نفسه وبين هذا الضياء

ونسى القمر والضياء.. واستغرق فى أعماق نفسه.

كان يجب أن يكونسعيدا ولو لم يرسل القمر شعاعه، ان فى حياته نفسها ألف شعاع مضيء..

لقد ظهر اسمه أمس فى صحف الصباح فى مقدمة الناجحين فى امتحان ليسانس الحقوق وقبلذلك بيوم واحد لقيه أحدأساتذته وزف اليه نبأ نجاحه وتفوقه وسأله عما سوف يفعله بعد الليسانس وأبدى له استعداده لترشيحه لاحدى بعثات الكلية لنيلالدكتوراه

وغير هذا الاستاذ عميد الكلية الذى هنأه بحرارة صباح اليوم وقال له على مسمع من زملائه.

ـ لن يقف أمامك شيء الان ياريوف! أى باب تطرقه سوف يفتحه لك تفوقك ونبوغك..

انه ليذكر الان الفرحة التى خالطت قلبه حين سمع كلام العميد..

وانه ليتأمل الان نفسه! أين غاضت هذه الفرحة ولم غاضت..

أى طالب من أقرانه تفتح أمامه أبواب المستقبل الموصدة كما تنفتح له هو الان؟..

وأيهم تسعى اليه الحياة كما تسعى اليه؟

انه يستطيع أن يتقدم بطلب بسيط على قطعة من الورق دون وساطة فيتحقق ما يطلبه..

يستطيع أن يصبح عضوا من أعضاء النيابة فلا تمضى أعوام حتى يصبح وكيلا للنيابة فرئيسا للنيابة..

أجل.. وكيل نيابة.. الوظيفة التى يمر على اسمها عشرات من زملائه بابتسامة يأس كأنها حلم من أحلام الصيف..

انها ليست حلما بالنسبة له.. انها حقيقة بين يديه لو شاء..

وغير وظائف النيابة.. وظائف التدريس فىالجامعة.. والدرجات العلمية.. وألقاب العلماء.. كل شيء أمامه يتلقاه بترحاب..

ومع ذلك فما فى قلبه شعاع واحد مضيء!!

بل ان أشعة القمرتنعكس على قطرات من الدمع الحار تبلل خده..

انه يبكى..

يبكى والضياء يغمر ما حوله من كائنات..

وكما تنثال أشعة القمر فتغمر كل شيء بالضياء.. كانت تنثال على قلبه خواطر ماضيه القريب فتغمر نفسه بالكآبة..

كان هذا الماضى القريب مليئا بالذكريات..

ذكريات سنوات الدراسة منذ أربعة أعوام..

ان هذه الذكريات تبدأ عصر أحد الايام حين أقبل والده على الداروقداستصحب معه سعاد.. الفتاة اليتيمة لتقيم معهم فى البيت بعد أن فقدت أبويها..

ولم تكن سعاد غريبةعليه فأمهاقريبة وطالما اصطحبتها فى زياراتها لمنزلهم.. ومع ذلك فذكرياته.. هذه الليلة لا تبدأ الا منذ ذلك اليوم بالذات..

منذ ذلك اليوم دخلت سعاد فى حياته لتظل الى اليوم..

منذ ذلك اليوم كانت سعاد هى التى ترعاه وتقوم بخدمته وتسهر على راحته.

كانت هى التى تعد له الطعام وتعنى بثيابه وتسهر الليالى وهو يذاكر..

ولم يذكر انه يحتاج أن يطلب منها شيئا، فقد كانت تفهمه وتحس حاجاته كنفسه..

كان يرفع رأسه اذا ما تقدم الليل وأحس بالنعاس يداعب عينيه فلا يوشك أن يناديها لتعد له فنجانا من القهوة حتى يفاجئه البخار الدافيء المتصاعد من فنجان القهوة..

كانت كأنما تسير فى أمعائه فتعرف متى يجوع ومتى يظمأ ومتى يحتاج الى الراحة..

ثم..

ثم كانت شيئا اخر..

كانت فتاة أحلامه ذات مساء حين غلبته عواطفه فبثها هواه.. فأجابته وجناتها الغارقة فى الخجل وعيناها الغارقتان فىالدموع بأنه هو.. لها كل شيء..

وكما أسلمته قلبها.. أسلمته قيادها.. ولم يكن فى وجودها شيء الاه..

وتمر الاعوام الاربعة وما من امرأة فى خياله الا سعاد وما من شيء فى وجودهاغيره.. هو..



ويقبل صباح اليوم ..
اليوم الذى كان يجب أن يكون سعيدا مشرقا فتفاجئه أمه وهو يتأهب للخروج بعد الظهر بنبأ يهز كيانه ..

انها تحدثه عن رغبتها فى أن تخطب له احدى قريباته، ابنة حسنين بك الرجل الثرى الذى طالما رآها وأعجب بجمالها وخلقها ..

ثم تفضى اليه بسر لا يعلمه .. لقد خطبت له منذ زمن هذه الفتاة وحدثت أمها حديثا جديا عن ذلك ولقد تواعدا على أن يعلنا هذه الخطبة بعد نجاحه في الامتحان ..

لقد طلبت اليه أمه صراحة أن يبت سريعا فى الامر لان مثل ابنة حسنين بك الرجل الثرى يخطبها الكثيرون .

وها هو الان .. يغمر ضوء القمر كل شيء .. الا نفسه الغارقة فى الضباب .

تطوف بخاطره الاعوام الاربعة فيتخيل سعاد فى كل دقيقة من دقائق هذه الاعوام ثم يقفز خياله الى المستقبل القريب فلا يرى فيه سعاد فيجن جنونه ..

أيمكن أن يحدث ذلك ؟ أن تختفى من حياته الى الابد؟

ويمضى به الخيال ناحية أخرى ..

فيتخيل نفسه غدا وقد انخرط فى سلك رجال النيابة وأصبحت فى يده العدالة يقدر بها مصائر من يوقعهم الحظ العاثر تحت سلطان القانون ..

سوف يكون عليه أن يظهر الحق ويمعن فى اظهاره .. ويدمغ الباطل فيلقى به فى غياهب السجون ..

غداً مثلا قد تتقدم اليه فتاة أوقعها سوء الحظ فى يد فتى غادر مناها بالوعود والامال تشكو اليه الغدر وتطالبه بتحقيق العدالة ..

ويقف هو مع العدالة ليواجه المذنب بجرمه محاولا أن يطعن الغدر فى صميمه .

سوف يتكلم عن العهد وكيف يحتم الشرف أن يحفظ ويرعى .. وسوف يلعن من ينكث العهد ..

يلعن من ينكث العهد .. ومن ينكص على عقبيه !!

وتقفز الى خياله صورة العدالة التى سرت حينا مع خواطره ، تقفز بعيدا فى رعب وهلع .. وكأنها لا تطيق المكث ..

وتعود الى خياله الاعوام الاربعة .. وفى كل دقيقة من دقائقها سعاد

ويرسل القمر اخر خيط من أشعته ويختفى عن الوجود وتغرق الكائنات فى ظلام الليل القاتم ويرفع رأسه فيرى كل شيء قد أظلم .. الا نفسه فقد أضاء فيها شعاع ..

ويمضى الى فراشه وقد أعياه الركض فى جنبات الماضى والتطلع الى شعاب المستقبل ويستغرق فى نعاس هادىء لذيذ ..

وتقبل أمه عليه فى الصباح لتوقظه فى دعابة رقيقة ..

ــ ماأمرك يارءوف ؟ هل نسيت أنك أتممت دراستك ومذكراتك ؟.. هل سهرت الى مكتبك مرة أخرى .

ويجيبها ضاحكا باسما

ــ أبدا .. لقد سهرت الى جانب النافذة أتأمل القمر حتى منتصف الليل ..

ــ تتأمل القمر حتى منتصف الليل .. وهل كنت تحدث نفسك !

ويجاوبها ولا زال مبتسما

ــ أبدا .. أحدثه هو .. وأسمع لحديثه ..

وتعقد الدهشة لسانها لحظة ثم تعود الى التساؤل

ــ سلامة عقلك يا بنى .. هل يتكلم القمر ..

وينسى انها تسأله ويسرح بخياله وتهمس شفتاه ..

ــ انه يجيد الحديث .. ويجيد الاصغاء .. ما أجمل ما قال لى أمس وهو يغادر الكون ..

وينتبه الى أمه فيستطرد قائلا وفى صوته رنة اصرار

ــ اتصلى بصديقتك حرم حسنين بك واعتذرى لها لاننى لن أتزوج ابنتها .. لن أتزوج الان ، وانما سأتزوج بعد أن أستقر فى مكان .. وستكون زوجتى سعاد ..

وتقاطعه أمه فى دهشة :

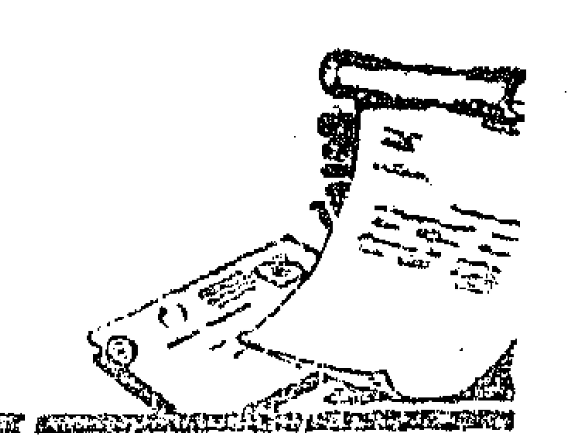
ــ سعاد !

ويجيبها مسرعا

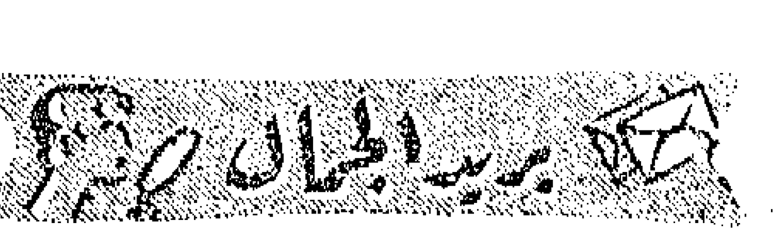
ــ أجل .. سعاد .. انها لى كل شيء ..

وتصمت أمه وقد أطرقت رأسها ويحس هو أنه استراح ...

صلاح ذهنى







السيدة س بمصر الجديدة :

تعالج هذه الحالة بالوسائل الطبية اولا وبالتمرينات الرياضية ثانيا وباتباع قواعد صحية منتظمة فاذا ما زاد وزنك يمكن توجيه الزيادة نحو الفخذين بالدوش البارد الذى يزيد الشحم فى هذه المنطقة من الجسم . وهنا يمكنك ان تمارسى بعض التمرينات الرياضية التى تقوى عضلات الفخذين والتى يجب اداؤها ببطء .

استلقى على جانبك وارفعى ساقك رأسيا مع شدها تماما عودى الى نقطة البدء . كررى هذه العملية عشر مرات لكل ساق .

عليه نعيم بطنطا :

استعملى محلولا قابضا للمسام وهو يباع فى الصيدليات أو فى محال بيع مستحضرات التجميل تحت اسم (استرينجنت)

سيدة ن. قارئة :

فرشى شعرك صباح مساءبفرشاة خشنة وليكن التفريش متجها من الجبهة الى الرقبة اولا ثم من الرقبة الى الجبهة ثانيا . افرقى الشعر بفرق فى وسط الرأس وفرشى الشعر من اليمين ومن اليسار . اتمى هذه العملية بتفريش دائرى . اتركى الفرشاة الان وقومى بتدليك جلدة الرأس بيديك .

اغسلى رأسك اسبوعيا بالشامبو

طالبة ر.م.ح. بنى حماد :

١) لازالة القشرة اتبعى العلاج الذى اشرنا به على سيدة ن. قارئة ٢) لم تخبرينى عن نوع بشرة وجهك هل هى دسمة ام جافة ؟

ن.ع.ن. :

اتبعى العلاج الذى اشرنا به على سيدة ن. قارئة مع اضافة قليل من الخل الى ماء الشطف

و. محمد :

١) امتنعى عن أكل التوابل ونظمى اخراج امعائك . وابعدى البرد عن قدميك . اغسلى وجهك صباح مساء بالمحلول الاتى : ماء مكرر ١٠٠ جم قطران ٢٠ جم صبغة لبان جاوى ٥ جم . ضعى فى المساء لبضع دقائق المحلول الاتى : كبريت مصعد ١٠ جم ماء زهر البرتقال ٢٠ جم كحول نقى ٩٠° ٢٥ جم ، جليسرين ١٥ جم وادهنى وجهك اخيرا بالكريم الاتى : صبغة لبان جاوى ١٥ جم ، فازلين ٥٠ جم لانولين ٢٥ جم ، سلفات الزنك ٥ جم ، روح الليمون ٣٠ نقطة .

بريد الاطباء

حائرة بالفؤادية س.ع. :

١) انت فى حاجة الى فيتامينات اعرضى نفسك على طبيب امراض باطنية ٢) يجب ان تمتنعى بتاتا عن لمس هذه الحبوب بيدك . امتنعى عن اكل المواد الدهنية والتوابل والشوكولاته . نظمى امعاءك . اغسلى وجهك بالماء الساخن ورشيه بمسحوق التالك .

ا.س.ا. :

١) يجب تنظيم مواعيد رضاعة طفلك ٢) عند شقيقتك الصغيرة حب الشباب . قولى لها أن تتبع العلاج الذى اشرنا به على الحائرة بالفؤادية

مارى جرجس بالمنيا :

١) قولى لاختك ان تستعمل الايفدرين لانفها ويمكن للصيدلى ان يحضره بدون تذكرة .

قارئة حائرة س.ت :

انت فى حاجة الى كالسيوم وبكمية كبيرة . اعرضى نفسك على الطبيب ليصف لك الكمية اللازمة لجسمك

ا.ع. مصر الجديدة :

١) ضعى على صدرك كل مساء ولمدة ساعة فوطة مطوية اربع طيات مغموسة فى محلول ماء الرصاص الساخن بنسبة ١ محلول ماء الرصاص الى ٤ ماء ٢) اتصلى بالدكتور اودفيج لنز بشارع الانتكخانة ٣) سرحى شعرك يوميا لمدة عشر دقائق ودلكى منابته بصفار بيضة ثم اغسليه جيدا بالماء الدافىء والصابون . وان لم يأت هذا العلاج بنتيجة يجب المبادرة باستشارة اخصائى فى الامراض الجلدية

قارئة بنت النيل س. السيد :

اتركى هذه البقع فسوف تزول من تلقاء نفسها ٢) لايمكن تشخيص حالتك على الورق ولو اننا نعتقد ان عملية استئصال الزائدة الدودية لها دخل فى هذا المغص . اعرضى نفسك على اخصائى فى الجراحة.

القارئة المتألمة ا.ا.م :

لانستطيع مع الاسف ان نشخص هذه الحبوب على الورق . ارسلى لنا اسمك وعنوانك لنرشدك الى اخصائى تعرضين عليه ما تشكين منه

الحيرانة البائسة ع.د جاردنسيتى:

١) انت فى حاجة الى كالسيوم اعرضى نفسك على اخصائى ليعين لك الكمية التى يحتاجها جسمك ٢) لابد ان تذهب اختك الى اخصائى فى الغدد ليصف لها الهرمونات التى تنقصها

احمد قصيباتى :

لتطول قامتك لابد لك من الكالسيوم وممارسة السباحة فى الصيف وبعض التمرينات التى ننشرها فى المجلة شهريا .

ن.ا شبرا مصر :

اتبعى ما اشرنا به على احمد قصيباتى .

س.م. بابوتيج :

اعرضى طفلك على طبيب مختص لفحص حالته ووصف اللبن الذى يلائمه .

قارئة حزينة ببلبيس :

١) لابد ان تعرض صديقتك نفسها على اخصائى فى الامراض الجلدية ٢) انت لست قصيرة بالدرجة التى يخشى منها على جمالك ويمكنك اطالة قامتك عشرة سنتيمترات ان مارست الالعاب الرياضية التى تقدمها بنت النيل فى كل شهر ٣) اعرضى نفسك على طبيب امراض نساء .

شئون المنزل

احدى قارئات بنت النيل :

يعمل السحلب بالطريقة الاتية المقادير : ٢ ملعقة صغيرة من مسحوق السحلب ، ١ رطل لبن سكر للتحلية ، مسحوق قرفة وبندق مدقوق للتجميل او فستق

الطريقة : ١) حللى السحلب فى سلطانية فى مقدار من اللبن البارد ثم ضعى باقى اللبن يغلى مع ما يكفى من السكر لتحليته . ثم صبى اللبن المغلى على السحلب المحلل مع التقليب المستمر السريع ٢) يعاد على النار لمدة ٥ دقائق ليغلى ويغلظ قوامه ويصير فى قوام المهلبية السائلة . ثم يصب فى فناجين الشاى ويرش سطحه بمسحوق القرفة او البندق او الفستق

دعينا نحل مشاكلك

• أبدأ بريد المشاكل هذا الشهر بخطاب صغير أحالته على رئيسة التحرير جاءها من (قارئة بمنوف) بعد أن وضعت عليه علامة (!) كتعليق ..

يقول الخطاب بالحرف الواحد :

أنا فتاة في السادسة عشرة من عمري ومن أسرة محافظة خطبني كثير من الشبان لم يوافق والدي عليهم ثم جاء أخيرا شاب وافق والدي عليه وأنا مترددة لاني خائفة من الحياة الزوجية مع أني أنظر اليها بعين الصبر على تحمل مشاقها ومصائبها . هل أوافق أم لا ؟ ..

ومن هذا الخطاب الذي يعكس صورة عامة من صور حياتنا المصرية تتضح الحقائق الاتية :

١ ــ ان الفتاة لم تتعد السادسة عشرة

٢ ــ انها من أسرة محافظة أي لم تختلط بعد بالحياة

٣ ــ أن والدها هو الذي يختار شريكها

٤ ــ انها مثقفة فان لغتها سليمة التعبير ومع ذلك فانها لا تتمتع بشخصية أمام شخصية والدها .

٥ ــ انها تنظر الى الزواج كمصيبة من المصائب .

وهذه الحقائق مع حقائق أخرى غيرها تهدد نظام الزواج في بلادنا بالفشل لانه لا تراعى فيه حرية الاختيار لشريكين يكونان في سن يستطيعان فيها الاختيار يعطيان فرصة مناسبة يختلطان فيها اختلاطا بريئا .

وبعد .. ان القارئة تطلب النصيحة وأنا أقول لها ان عليها أن تظهر شخصيتها في احترام وشجاعة أمام والديها .. وتناقشهما في هذه المسألة .. مسألة الزواج فهو مستقبلها ، تناقشهما بهدوء وأدب ، وتفضي اليهما بمخاوفها ولتعلم أن الزواج أمل سعيد لكل انسان وأن والديها يريدان أن يحققا لها هذا الامل السعيد .

ولن أنسى أن أقول لوالدي هذه القارئة أن عليهما أن يذكرا أنهما يعيشان في عام ١٩٥١ ..

• وهناك خطاب آخر يتصل بمشكلة الزواج أيضا من الحائرة م. م. ع بالزمالك وأحب أن أعرض مشكلتها بنفس كلماتها التي تقول :

تزوجت من شاب من عائلة محترمة ، رشيق ، سبور ، مودرن ولم أمكث معه الا سنة ونصفا أنجبت في خلالها طفلا . وسبب طلاقي هو طمعه في مصوغاتي التي باعها فعلا . واليوم أمكث في منزل والدي منذ سنة ونصف أيضا . ولقد ظهر لي الان رجل غني جدا وعمدة قرية وعمره حوالي ٤٥ سنة يلبس الرداء البلدي ويتكلم اللغة (القروية) أما أنا فمتعلمة وعمري حوالي ٢٠ عاما ومودرن وهو مستعد لبناء فيلا في قريته وكتابة ٢٠ فدانا لي وهو متزوج من امرأة أخرى وله منها ثلاث شبان أكبرهم في مثل عمري وأهلي موافقون على هذا وأنا لا أميل له وأيضا قلبي لا يميل اليه مطلقا .. وطليقي يطلب الصلح لاجل ابنه ولكن أهلي يرفضون !

البقية ص ٤٦

خطاب مفتوح :

لمعالي وزير المواصلات

جاءنا الخطاب التالي من فتيات مصلحة التليفونات :

صديقتي بنت النيل ..

نفزع اليك من ظلم المصلحة لنا .. ظلم القوي للضعيف . ترى ماذا نقول لك عن مظالمنا .. انها كثيرة لا عدد لها .. اذا سردناها عليك لملأت بنت النيل من (الجلدة للجلدة) ولكن دعينا نقص عليك قصة مظلمة واحدة : تنبهت المصلحة يوما أن استعمال السماعة يسبب كثيرا من الامراض منها الصمم وأمراض الصدر فقد حفزتها الشفقة الى أن تعوضنا عن ذلك بجنيه واحد في الشهر يسمى بدل سماعة مع العلم بأن مصلحة التلغرافات تعطي ثلاثة جنيهات علاوة تسمى بدل أعصاب .

وليت الامر وقف عند ذلك الحد فان الجنيه صرف لنا بعض الزمن ثم فوجئنا نحن اللائي نستعمل السماعة بخصمه، بينما لا زال يتمتع به من لا يستعمل السماعة كرئيس المكتب والباشرئيسات والمفتشة ..

فتيات التليفونات

بنت النيل : نحن نحيل هذه الشكوى الى معالي وزير المواصلات طامعين في عدله وانصافه لهذه الطائفة البائسة التي تتعرض لمخاطر الاجهاد في العمل ..

لا توصدوا أبواب الزواج !

تبنى أسر كثيرة أسباب رفض الزواج على أسس واهية، لا يصح أن تقوم حائلا دون اتمام الزواج .. فكم من شبان أوصدت في وجوههم أبواب الزواج .. لماذا ؟..

تعالوا معى نستعرض الاسباب ! ..

انه يعيش مع أهله !..

وكيف تملك الفتاة صبرا على العيش مع أهله ، تحت سقف واحد ... أى أنهم يريدون ألا يتقدم لخطبة فتاتهم شاب الا اذا تبرأ من أهله وذويه .. فيعلن على رءوس الاشهاد أنه برىء من أمه وأبيه ، وأخته وأخيه .. لانه اعتزم الزواج ...

ألا بئست هذه الزيجة التي يبيع الشاب في سبيلها أهله الذين بذلوا دماءهم حتى بلغ مبلغ الرجال .. وبدأ يرد لهم بعض الجميل ...

هذا استبداد لا نقره !..

* * *

وهذا شاب آخر أوصد في وجهه باب الزواج .. لماذا ؟

لان مقر وظيفته في الريف وأية جريمة أشنع — في نظرهم — من أن تنتقل الفتاة من المدينة الى القرية .. ولماذا لا ينقل الشاب مقر عمله الى القاهرة ، لتبقى العروس (المحروسة) المدللة .. على مقربة من (ماما ... وبابا)

وكيف يرقى الريف مادمنا نترفع عن العيش بين أحضانه .. ولا سيما بعد أن ازدحمت المدن .. وضاقت بأهليها على نحو لم نعهده من قبل .. اذن فلتبق العروس المصون الى جانب أهلها حتى يطرق بابهم موظف في القاهرة .. وليضرب الموظفون في مختلف الاقاليم والبلدان عن الزواج حتى ينقلوا الى القاهرة ! ..

فهل هذا منطق معقول ؟..

* * *

وهذا شاب آخر لم يقبل أهل الفتاة مصاهرته ... لماذا ؟ ..

لانه غير كفء بالنسب .. لا يحمل مؤهلا من المؤهلات العالية .. والاسرة تشترط ألا تضع يدها في يد شاب الا اذا كان حائزا على درجة من الدرجات العليا .. أما حملة الشهادات المتوسطة ، ودون العليا، فهم ليسوا أهلا بالمصاهرة وشرف النسب !.

هذا هو المقياس الذى يقيسون به كفاءة الشاب .. وليس له من أخلاقه .. وطيب أصله شفيع لدى هذه الاسرة، الا اذا نال الشهادات العالية!

اذن فليتبوار حملة الشهادات المتوسطة وغيرهم من خريجى المعاهد الفنية حتى يتزوج حملة الشهادات العليا .. وهؤلاء بدورهم لا يرضيهم أن يصاهروا الا ذوى المكانات الرفيعة ... وهكذا أصبح الزواج في نظرهم لا ينال الا بالشهادات العليا ! .

* * *

وهذا شاب آخر أوصد في وجهه باب الزواج .. لماذا ؟

لانه لا يستطيع القيام بما تطلبه الاسرة .. وماتفرضه من طلبات .. ان المهر الذى دفع لاختها .. والشبكة التى قدمت لها .. يجب أن تعادل المهر الذى سيدفع لها ... والشبكة التى ستقدم لها .. لان الاخت (تتطلع) الى أختها على حد تعبيرهم ! .. وقد يبدى لهم الشاب رغبته في عدم ارهاقهم بمعدات الزواج والجهاز .. ولكنهم يملون عليه مطالبهم وشروطهم ... واذا كانت الاخت الكبرى قد تزوجت في ظروف غير تلك التي نجتازها .. وقدمت لها الشبكة الثمينة .. ودفع لها المهر الكبير .. فليس معنى ذلك أننا نحتم لزواج الصغرى نفس الشروط في تلك الظروف العصيبة التي نجتازها .. فالغلاء من ناحية وأزمة المساكن .. من ناحية أخرى .. تحتم علينا أن نساير الظروف .. فنقنع بالقليل .. فنحن ان ذللنا عقبة الجهاز وتمكنا من اعداد ثلاث غرف أو أربع، واجهتنا أزمة المساكن .. فلن نجد المسكن الذى يتسع لكل هذا الجهاز .. فلماذا لا نكتفي بالمهم الضرورى من المفروشات حتى تهبط الاسعار وتنفرج أزمة المساكن الخانقة ..

لقد كانت المائة جنيه فيما مضى تكفى لاعداد ثلاث غرف أما اليوم فانها لا تكفى لشراء أخشاب حجرة واحدة ! .. وما يتكلفه الثوب الواحد اليوم يعادل ماكانت تشتريه العروس من ثياب قبل الغلاء!

هذه حقائق نلمسها ... ولانستطيع أن نتجاهلها !..

* * *

أعود بعد ذلك فأقول لهؤلاء الآباء .. والامهات ..

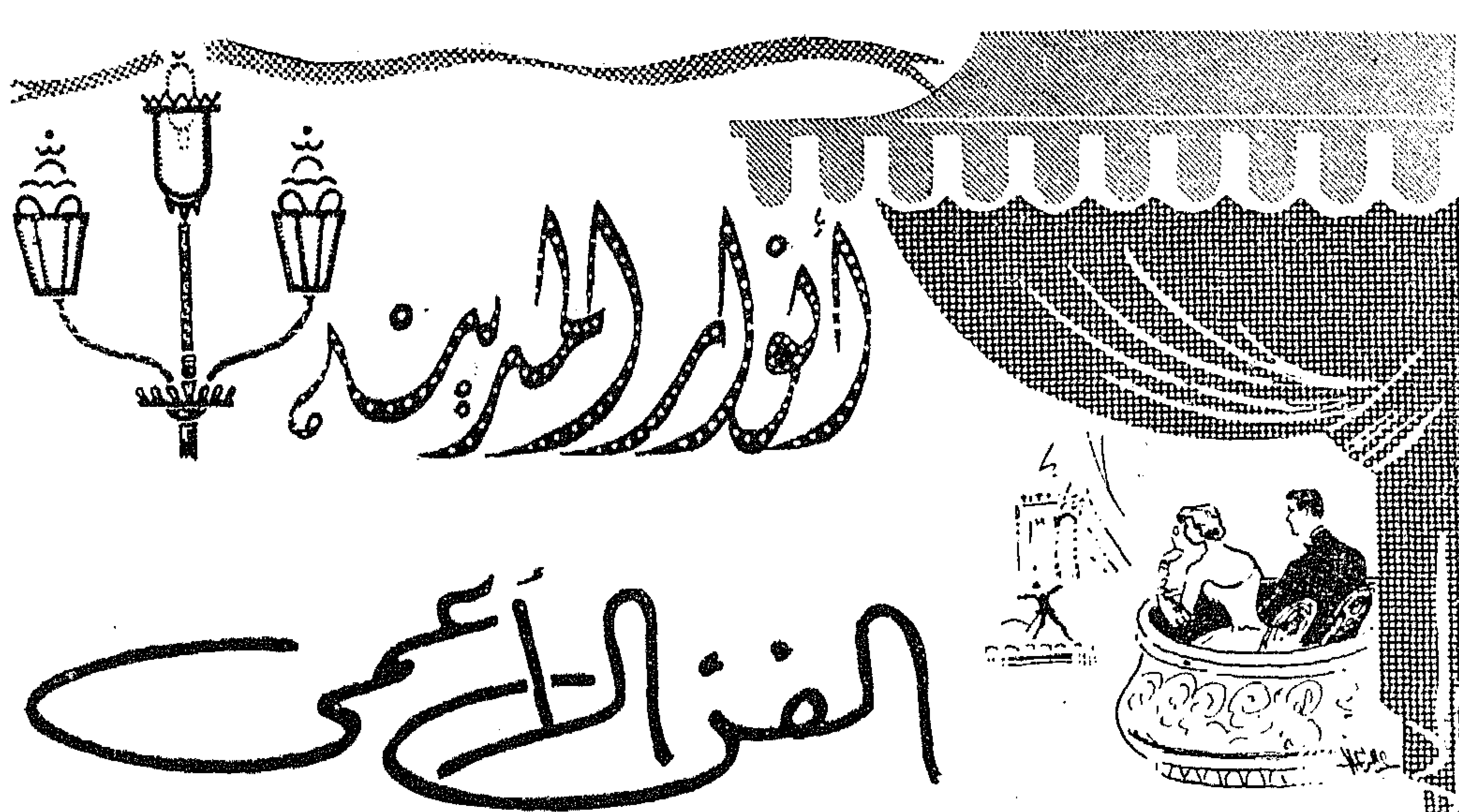
(لا توصدوا في وجوههم أبواب الزواج !..)

عيسى متولى

المرأة تملك شيئين طويلين أولهما تجيد تمشيطه وثانيهما تجيد استعماله ... أظنك عرفتهما: شعرها ولسانها!

* * *

المرأة نوعان: احداهما تقف في طريقك فتعيقك عن الوصول والاخرى تدفعك دفعا الى قمة الجبل ولو كنت في أسفل المنحدر



أصبحت السينما المصرية فى حاجة الى حركة تطهير واسعة النطاق للقضاء على كل عناصر الفساد فيها وحمايتها من الانهيار. ولست ممن تخدعه مظاهر النشاط فى الانتاج ، فان معظم انتاجنا فاسد مهلهل يدل على أننا نسير فى طريق خاطىء ولا نهدف الى شيء .

ان الفن السينمائى فى مصر فن أعمى أو هكذا صار بفضل العميان الذين يسيطرون عليه والذين تستطيع أن تشبههم بأولئك العميان اختلفوا على شكل الفيل لانهم لم يروه ولم يعرفوه فاحتدم بينهم الجدل وراح كل منهم يصفه وصفا بعيدا عن الحقيقة

والفن فى مصر هو هذا الفيل وأهل الفن هم العميان الذين فشلوا فى غضون ربع قرن أو يزيد أن يعرفوه على حقيقته أو يتبينوا شيئا من شكله الا بقدر ما سمح به (التحسيس) .

هذا الفن الاعمى الذى ابتلينا به لا يرجى منه خير، ولن يكون فى يوم من الايام فنا مشرفا لمصر .... التى كانت أول مصادر الحضارة الانسانية ومركزا عظيما لنشر العلوم والفنون والمعارف .

ولقد أصبح السكوت على هذا العبث الذى طال أمده جريمة فى حق هذا الوطن المسكين الذى ضرب الرقم القياسى فى تحمل الفساد فى مختلف الميادين والذى انقلبت فيه الاوضاع بشكل لم يسبق له مثيل .. فى جميع الاوطان والازمان .

مسكين هذا الوطن الى أن يأذن الله له فى التخلص من ظالميه . وما أكثر ظالميه ، وعلى رأسهم عميان الفيل .

لقد اعترف الاستاذ يوسف وهبى بك فى حديث له فى الراديو بأن السينما المصرية تتعثر ، وبأنها فى حاجة الى انقاذ وحماية من الدولة .

وقد أسعدنى أن أسمع هذا الاعتراف منه ، فانه قطب من أقطاب لجنة النهوض بصناعة السينما وهى اللجنة التى كان يمكن أن تنهض حقا بالسينما ولكنها للاسف لم تصنع شيئا حتى الان يفيد السينما أو يبشر بافادتها لانها لم تستطع أن تصل الى علاج حاسم تستأصل به الداء الذى أهلك السينما المصرية وأوصلها الى هذه الحالة المزرية .

ولا أظن ان لجنة النهوض بصناعة السينما تجهل ان نصف شركات الانتاج على الاقل لا تملك من الوسائل ما يعينها على الانتاج الجيد وهى لذلك لا تحاول قط أن تقدم انتاجا حسنا مشرفا بل انها لا تستطيع أن تقدم ذلك الانتاج المشرف لانها لا تملك القدرة على ذلك ولانها تتوهم بسبب ضعفها وقلة وسائلها ان الانتاج الرخيص الذى تحشوه بالمساخر والرذائل يكفل لها الربح .

هذه الشركات المتداعية التى لا سند لها من مال أو كفاءة يجب أن تمحى من الوجود ويكفى ما عانته الصناعة من اسفافها . ولقد أصبح من الواجب أن تتدخل الدولة فى هذا الامر تدخلا حاسما وان لا تسمح بتأليف شركات سينمائية الا بعد أن تقدم الدليل على قدرتها على الانتاج الجيد وافادة الصناعة كما يجب أن تنظر فى أمر الشركات الموجودة الان وتدرس وسائلها وامكانياتها وتحل المتداعية منها والتى يثبت عدم قدرتها على النهوض بالصناعة .

نريد قانونا يحمى صناعتنا وينظم انتاجنا ويرد الينا اعتبارنا، ويحفظ علينا سمعتنا ويقودنا الى مكان الصدارة بين الامم .

نريد هيئة قوية تشرف على الانتاج وتنظمه تنظيما جديدا وتفسح المجال للاكفاء الذين أبعدتهم أغراض تلك الحفنة من الفنانين وأشباه الفنانين الذين يحرصون على أن تظل السينما فى قبضتهم للدفاع عن مصالحهم الخاصة والاستئثار بالعمل دون غيرهم .

والامر الذى يدهشنى ويحيرنى هو ان قصة الفيلم المصرى تبدأ بداية طبيعية موفقة ومتمشية مع المنطق والعقل والذوق ثم اذا بها بعد قليل تنقلب رأسا على عقب بلا سبب مفهوم فتفقد حوادثها الارتباط والتماسك وتضيع الحبكة وتصبح شيئا مهلهلا عجيبا . ولا أدرى كيف يحدث ذلك وكيف يتطرق الفساد الى القصص بهذه البساطة وكيف يكون هذا الفساد منطقيا ومعقولا فى نظر منتجى هذه الافلام ومخرجيها

هذا الضعف البادى فى معالجة قصص أفلامنا المصرية هو من أهم مآخذ الفيلم المصرى وهو يدل دلالة واضحة على أننا نفتقر الى الكتاب السينمائيين المتخصصين فى الكتابة للشاشة أى كتاب السيناريو . هذا أمر يجدر معالجته اذا أردنا ان نحصل على أفلام جيدة . ان جميع الافلام الاجنبية يعالجها كتاب سيناريو تخصصوا فى هذا الفن بل ان كثيرا من هذه الافلام يتولاها أكثر من كاتب والقليل النادر هو الذى يتولاه المخرجون أنفسهم وذلك لان الانتاج فى الغرب يخضع لنظم وقواعد لا وجود لها فى بلادنا اذا ظل الانتاج على هذه الحال .

محمد عبد القادر المازنى



كنوز الملك سليمان

كنوز الملك سليمان

بالالوان الطبيعية

تمثيل : ديبورا كير
ستيوارت جرانجر
ريتشارد كارلسون

اخراج : كومبتون بنيت
أندرو مارتون

فيلم مترو جولدوين ماير

منذ فيلم (التاجر هورن) الذى أخرجته مترو جولدوين ماير فى أفريقيا قبل عشرين عاما لم تجرؤ أية شركة من شركات الافلام على انتاج فيلم ضخم هائل مثل (كنوز الملك سليمان) الذى أخرجته مترو جولدوين ماير وصورته عن آخره بالالوان الطبيعية فى قلب أفريقيا الاستوائية حيث قضت وحدة الانتاج الضخمة التى أنجزت هذا العمل العظيم خمسة شهور كاملة وقطعت من هوليوود الى وسط وشرق أفريقيا نحو ٢٥٠٠٠ ميل ٠

ومنتج هذا الفيلم هو سام زيمباليست الذى قدم لنا من قبل مجموعة رائعة من الافلام الممتازة ٠ وهو أيضا منتج ذلك الفيلم التاريخى (كوفادس) الذى أخرجه حديثا فى ايطاليا وقد اشترك فى اخراج فيلم (كنوز الملك سليمان) المخرجان الكبيران كومبتون بنيت وأندرو مارتون

وتضطلع ديبورا كير التي رشحت لنيل جائزة الاكاديمية (أوسكار) لدورها فى فيلم (ولدى ادوارد) ببطولة هذا الفيلم بالاشتراك مع الممثل الانجليزى الكبير ستيوارت جرانجر الذى يظهر للمرة الاولى فى فيلم أمريكي ، وريتشارد كارلسون كوكب السينما والمسرح المعروف ٠

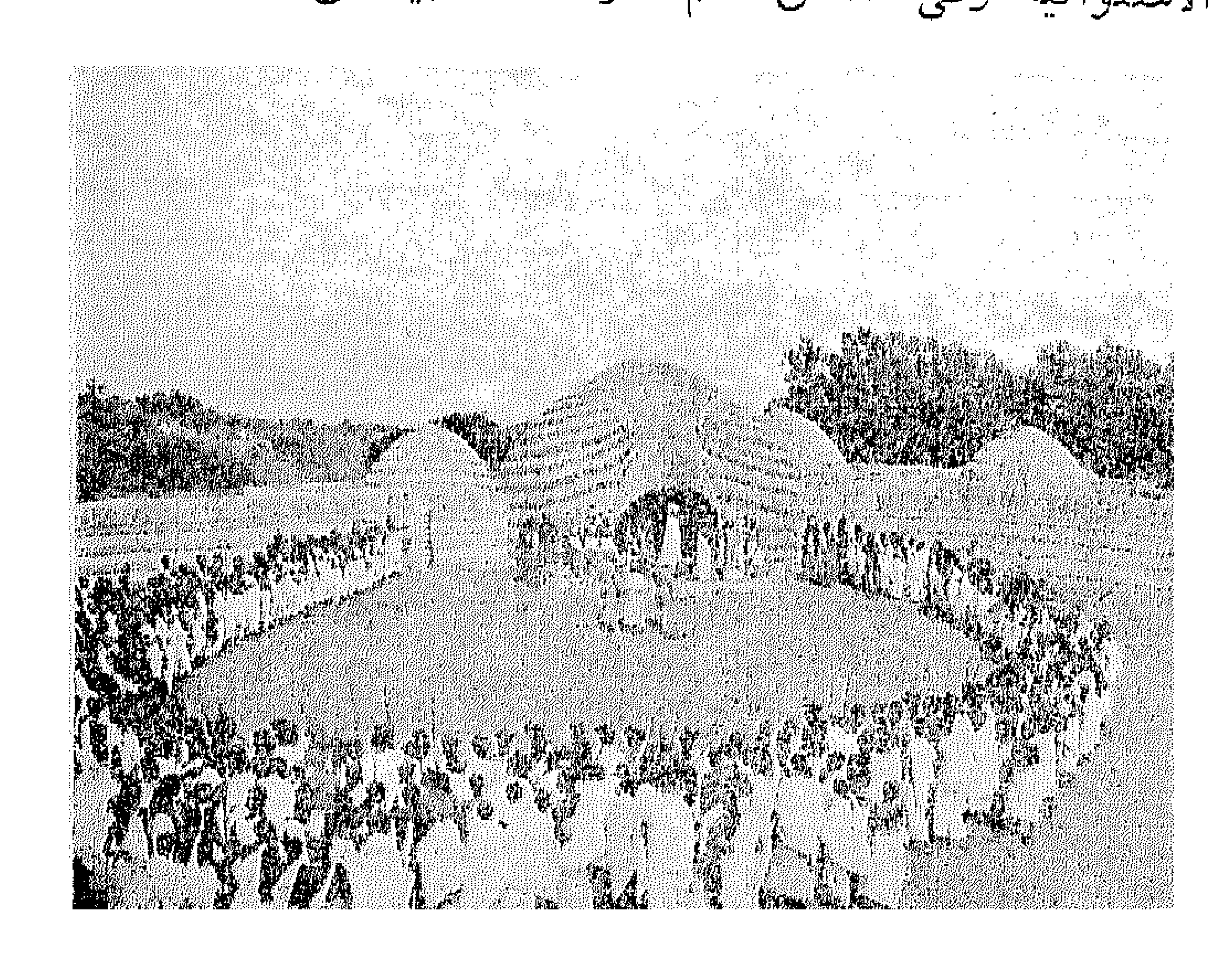
وفيلم (كنوز الملك سليمان) يروى قصة هـ ٠ رايدر هاجارد المعروفة التي تحمل نفس الاسم وهي رواية مغامرات تدور حوادثها فى أخطر بقاع أفريقيا الاستوائية وفى مناطق لم يجرؤ انسان أبيض من قبل على اقتحامها ولكن مترو جولدوين ماير قامت بهذه المغامرة الخطيرة وجعلت هذه الرواية حقيقة واقعة ٠ ولا نغالى اذا قلنا ان مترو جولدوين ماير خاضت أضخم معركة فنية فى تاريخ السينما ٠٠ هذه المعركة التى ستصبح أسطورة خالدة للشجاعة والجرأة اللتين كانتا لازمتين لانجاز هذا المشروع الضخم ٠

وقد اتخذت وحدة الانتاج نيروبى عاصمة مستعمرة كينيا مركزا لقيادتها العامة ومنها تحركت الى ماشاكوس حيث أعيد تصوير نيروبى الصغيرة كما كانت فى عام ١٨٧٩ واستمرت الوحدة فى تنقلها حتى وصلت الى جنجا على شاطىء بحيرة فكتوريا ، والى مساقط مياه مورشيسون فى أوغندا والى نهر الكونغو البلجيكى وسهول سيزنجيتى المشهورة فى تنجانيقا ٠

وفيلم (كنوز الملك سليمان) لا يعد فقط مفخرة من مفاخر شركة مترو وانما يعد فى ذاته عملا مثاليا رائعا لجميع الذين اشتركوا فيه وخاضوا من أجله هذه المعركة الفذة

وستقدم مترو جولدوين ماير هذا الفيلم الهائل فى منتصف هذا الشهر فى دارى سينما مترو بالقاهرة والاسكندرية فى وقت واحد





زوبعة خلف الكواليس

المسرح المصرى اليـــوم بالرغم من أنه قد تقدم خطوات كبيرة نحو الرقى الا أنه لم يصبح بعد قادرا على أن يصـــمد أمام الزوابع التى تجتـــاح أركانه والتى ثبت أنها أقوى من أن يحتملها ٠ فمنذ شهور حلت الفرقة المصرية أو بالاحرى انقسمت الى فرقتين وفى غضون ذلك خرج يوسف بك وهبى من كليهما وأخذت كل فرقة تستعد لان تقابل الموسم بقوة تستطيع معها أن تتغلب على زميلتها فى المنافسة٠ ودارت الايام وقدمت فرقة المسرح المصرى الحديث بعض روايات فى موسمها بدار الاوبرا لاقت بعض النجاح خصوصا وان الجمهور قد راعى فى حكمه ان الذين يمثلون أمامه انما يقفون على خشبة المسرح لاول مرة ٠

هذا بينما حاسب الجمهور أعضاء الفرقة المصرية حسابا عسيرا لعلمه ان أعضاء الفرقة لهم أقدام راسخة فى المسرح المصرى ولكن رغم هذا فقد نجحت الفرقة فى دار الاوبرا بينما لازمها سوء الحظ فى موسمها بحديقة الازبكية لانها قدمت روايات لا تتفق مع ميول جمهـــور مسرح الحديقة الذى تعود مشاهدة الفرق الاستعراضية ولذا عانت الفرقة الكثير من عدم اقبال الجمهور وأحس أعضاء الفرقة بالخطر الذى يتهدد الفرقة اذا استمر الحال على ذلك ٠٠ وهنا فـــكروا فى السفر الى شمال أفريقيا حيث يستطيعون جمع ايرادات تغطى نفقـــات الفـــرقة مسترشدين فى ذلك بتجربة العام الماضى ٠ فتعاقدوا مع متعهد الحفلات هناك ولكن هذا يريد أن يضمن لنفسه الربح فادعى أنهم فى تونس يشترطون وجود يوسف بك وهبى على الفـــرقة وهنـــا طرأت الفكرة فى أن يسافر جورج بك أبيض مع الفرقة وهنا احتفظ المتعهد لنفســـه بحق الغاء العقد بينـــه وبين الفرقة قبل يوم ١٨ يناير ٠ فقبلت الفرقة وأخذ أعضاؤها يستعدون للرحلة ويقومون بعمل البروفات اللازمـــة للروايات التى سيقدمونها هناك وبينما الفرقة كذلك اذا ببرقية تصل من المتعهد يفسخ فيها العقد ٠٠٠

كانت صدمة للفـــرقة أحست معها بخطورة الموقف وخصـــوصا أن يوسف بك أعلن عن فرقته الجديدة أكثر من مرة بل وطلب لها اعانة من أموال الفرقة قدرها خمسة آلاف جنيه بل وأكثر من هذا أنه بدأ يدرب فرقته على مسرحية (نفاق المجتمع) وأخذت الشائعات تدور بأن هناك خمس روايات جديدة أخرى يستعد لها يوسف بك وفرقته وأنه ســـيبدأ عمله رسميا فى مسرح ســـينما البيجال ابتداء من أول مارس وأنه سيضم بعض أقطاب السينما الى فرقته٠٠ الى غير ذلك من الشائعات التى تجد رواجا فى الاوساط الفنية ٠

وتحت تأثير كل هذا هرع أعضاء الفرقة يلتمســـون الحلول عند معالى صلاح الدين بك واقترحوا أن يعود يوسف بك الى الفـــرقة ولما عرض الامر على (أبوحجاج) اشترط لعودته أن يستولى هو على جميع الايرادات والاعانات التى تعطى للفرقة على أن يتكفل بجميـــع مصاريف الفرقة بل ويزيد مرتبات أفرادها بنسبة يقال أنها ٧٥ ٪ ٠٠٠٠

لقد قبل هذا الاتفـــاق

(البقية ص ٤٦)



أخبار فنية

◆ الشعلة والسهم : ذلك هو اسم الفيلم الذى تعرضه سينما راديو واوبرا فى وقت واحد والفيلم من تمثيل برت لانكستر وفرجينيا مايو والفيلم بالالوان الطبيعية ويقال ان انتاج هذا الفيلم قد استغرق عامين متتاليين ولم تشأ الشركة أن تذكر شيئا عن موضوع الفيلم حتى يكون مفاجأة للرأى العام ويتوقع البعض أن يمتد عرض هذا الفيلم لمدة طويلة بالرغم من العقود التى ارتبطت بها السينما مع أفلام أخرى

◆ يستعد المنتج حسن بك عامر لانتاج فيلمين جديدين (كان على عينى) و (ادينى عقلك) والفيلمين من تأليف واخراج عباس كامل

◆ يسافر محمد فوزى الى فرنسا لمشاهدة الطبعة الاولى من فيلميه الجديدين

◆ يبدأ فى شهر مارس انتاج فيلم (فى الهوا سوا) لحساب السيدة آسيا والفيلم من اخراج يوسف معلوف .

◆ كادت لولا صدقى تنتهى من تنفيذ العقود التى كانت بينها وبين بعض الشركات ويحتمل أن تعود بعد ذلك الى زوجها فى بيروت .

◆ تقوم هدى سلطان ببطولة فيلم حكم القوى انتاج نحاس فيلم وبقى أن نعرف ان هدى سلطان هى أخت محمد فوزى

◆ كاد العمل ينتهى من تصوير فيلم (المعلم بلبل) باكورة انتاج كمال الشناوى فى شركته الجديدة (فينوس فيلم)

◆ بدأ الاستاذ محمود المليجى فى انتاج فيلمه الجديد (خطايا) الذى كتب قصته وحواره بنفسه ، ويتقاسم بطولته مجموعة ممتازة من الابطال : علوية جميل . تحية كاريوكا . شادية . حسين رياض . سليمان نجيب بك . شكرى سرحان . ومحمود المليجى ويتولى اخراجه الان الاستاذ أحمد جلال .

◆ عهد الاستاذ جبرائيل تلحمى الى عازف الارغن المعروف تومى داندو فى وضع الموسيقى التصويرية لفيلمه الجديد (طيش الشباب) الذى أخرجه الاستاذ أحمد كامل مرسى والذى يقدم فيه الوجه الجديد سميحة مراد مع حسين رياض ومحمود المليجى ونور الدمرداش وسعيد أبو بكر وماجدة وثريا فخرى وزوزو محمد . وهذه أول مرة يشترك فيها (الارغن) فى فيلم مصرى .

• نجح فيلم (شمس غاربة) التى قدمته شركة بارامونت فى الاسابيع الماضية على شاشة سينما ريفولى نجاحا عظيما وهو من تمثيل جلوريا سوانسون ووليم هولدن .

◆ قررت شركة مترو جولدوين ماير أن تعرض فيلمها الكبير (كنوز الملك سليمان) فى القاهرة والاسكندرية فى وقت واحد فى منتصف هذا الشهر .

◆ علمنا ان نقابة الصحفيين تنوى ان تطالب شركات السينما بأن تختار مديرى دعاياتها من بين أعضاء النقابة

• قدرت تركة الفنانة المرحومة ببا عز الدين بمائة ألف جنيه عدا العقارات

• بذلت مساع لاعادة الاستاذ يوسف وهبى بك الى الفرقة المصرية فطلب ان يتكفل بجميع نفقات الفرقة على أن يستولى على جميع ايراداتها واعاناتها وان يكون من حقه التصرف فى كافة شئونها وان يدفع من جيبه الخاص علاوة قدرها ٧٥ ٪ من مرتبات أعضاء الفرقة الحاليين وان يتكفل بمرتبات الممثلين الجدد الذين يرى ادماجهم فى الفرقة وان لا يكون من حقه فصل أحد الممثلين الا بعد الرجوع للجنة ترقية التمثيل المشرفة على الفرقة . ولا تزال المفاوضات دائرة ولكن الامل كبير فى عودة يوسف بك الى الفرقة .

بقية خلف الكواليس

وعمل عقد مع يوسف بك بهذه الشروط لمدة ثلاث سنوات

وبعد هذا فان لى كلمة الى يوسف بك وهبى وهى أننى لا أنكر ولا يمكن أن ينكر انسان أن ليوسف بك جمهورا — جمهورا كبيرا — يحتاج الى اصلاح كامل واصلاح اليوم فى يد الفرقة أو فى يد يوسف بك وأملنا فى أن يرتفع يوسف بك بجمهوره اذ أنه المعلم الوحيد الذى يضمن رسوخ تعاليمه وظهور أثرها لقالبها الذى تقدم فيه ونحن فى الانتظار .

فتحى محمد عبده

بقية : دعينا نحل مشاكلك

سيدتى ..

أنت على حق فى رفضك الزواج من حضرة العمدة فان طباعكما ومشاعركما ، وطريقة حياتكما تختلف اختلافا عميقا .. أما مسألة الفيلا والعشرون فدانا فتأكدى أن الزواج السعيد لا يمكن أبدا أن يكون صفقة تجارية وأظن انك — فى نظر نفسك ونظر أهلك — أغلى كثيرا من هذا الثمن .

ان الازمة التى حدثت بينك وبين زوجك الاول ليست واضحة تماما فى خطابك ولعل فى الصلح معه والرجوع اليه هو الحل الصحيح فاقنعى والديك به ..

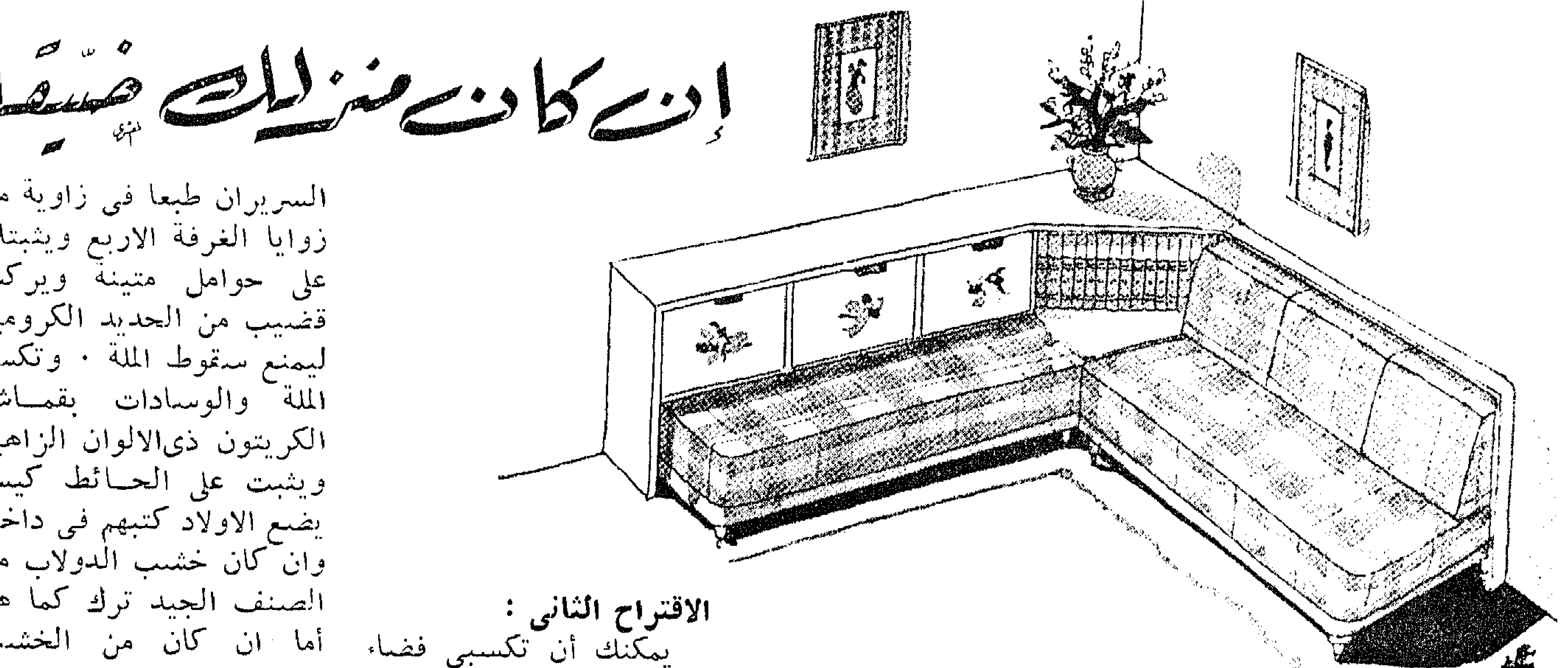
◆ **وأمامى خطابان من صديقتين يائستين** : الاولى فى العشرين من عمرها يتيمة الابوين وأمسك عن ذكر التفاصيل حسب رغبتها لها عاهة مستديمة باحدى عينيها تقفل فى وجهها أبواب الحياة

والثانية أيضا مشوهة فى احدى ساقيها نتيجة عملية جراحية الامر الذى يسبب لها يأسا وقنوطا ..

ياصديقتى ... لماذا هذا اليأس الذى يلتهم حياتكما .. آمن أجل عين أوساق .. ان هناك من فقدوا عيونهم أو سيقانهم ومع ذلك فهم يملأون حياتهم اشراقا وأملا .. ضعا أمام أنظاركما صورة طه حسين وروزفلت وغيرهما من أفذاذ العالم .. أقنعا أنفسكما بأنكما أحسن حالا من الاف يعيشون فى الظلام والآلام .. اغرقا أنفسكما فى عمل انسانى .. فى الادب .. فى الفن الخ وعندئذ ستبتسم نفساكما للحياة ..

◆ **والمدرسة الحائرة م. ع**
تريد أن تختبر شريك حياتها بنفسها بعد اختلاط برىء حتى لا تقع مآس عائلية بعد الزواج وأنا طبعا أوافقها على ذلك فهذا هو الطريق الصحيح وعليها أن تنظر الى صداقتها بزميلها الطالب بكلية التجارة بعقلها وقلبها معا وأن تفهم أن رسالتها هى فى أن تشجعه على العلم وأن تكون علاقاتها معه على أساس من الصراحة والصدق والاخلاص وهذا كفيل بأن يسير بهما الى غاية سعيدة .

إن كان منزلك ضيقا



ما زالت أزمة المساكن على حدتها على الرغم من كثرة العمارات التى تبنى هنا وهناك فى القاهرة ومختلف مدن القطر المصرى . ويلاحظ فى المبانى الجديدة صغر حجم شققها وضيق غرفها . فرأينا لزاما علينا أن نجد حلا لهذا الضيق وأن نساعد قراءنا وقارئاتنا على استغلال أى حيز من الشقة مهما بلغ من الصغر ..

وها نحن أولاء نقدم بعض الاقتراحات لتأثيث المطبخ وغرفة الاولاد وغرفة الجلوس ونحن لا نطلب اليك أن تنقلى مقترحاتنا بحذافيرها بل أن تقتبسى منه ما يتفق ومقتضى الحال .

الاقتراح الاول :

يمكنك أن تضعى تحت نافذة المطبخ دولابا للبياضات يسمح لك بوضع كل ماأنت فى حاجة اليه من أدوات الخياطة والكى . والجزء الايسر من الدولاب مقسم الى أربعة أدراج توضع فيها بياضات المائدة والبياضات التى تكون فى حاجة الى اصلاح أو الى كى وصندوق الخياطة .

وفى وسط الدولاب تركب لوحة المكوة بحيث تخرج وتدخل حسب الطلب وتسند بواسطة حامل من المعدن يثنى بعد استعماله . والى اليمين يوجد درج مغطى بلوحة صغيرة تستخدم كمنضدة لالة الحياكة وتسند الالة داخله بعد استعمالها ثم ينزلق الدرج ليدخل تحت اللوحة العليا للدولاب .

الاقتراح الثانى :

يمكنك أن تكسبى فضاء واسعا ان وضعت سريرى ولديك الواحد فوق الاخر وهكذا تعطى للغرفة شكل كابينة الباخرة .

أطلبى من أحد النجارين أن يصنع لك :

١ ـ بروازين من خشب السنديان بابعاد الملتين المعدنيتين لتثبتا على البروازين

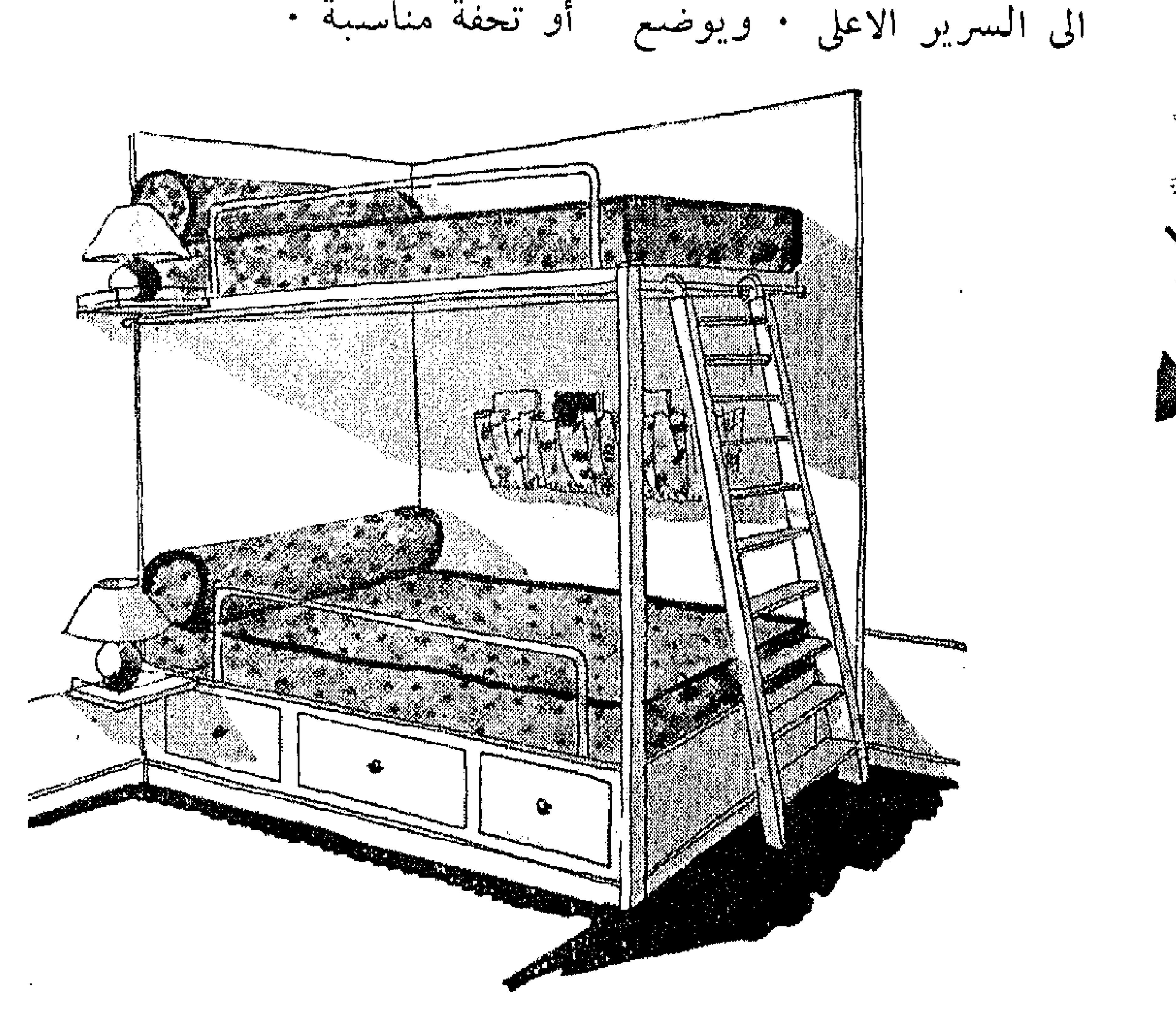
أطلبى من أحد النجارين أن يصنع لك :

٢ ـ دولابا يوضع تحت الى حامل من المعدن . وهذه اللوحة الخشبية يمكن رفعها عن الدرج حيث توضع البرواز الاسفل له ثلاثة أدراج عميقة تسمح بوضع لعب الاولاد وأدواتهم الشخصية

٣ ـ سلما خشبيا للصعود الى السرير الاعلى . ويوضع السريران طبعا فى زاوية من زوايا الغرفة الاربع ويثبتان على حوامل متينة ويركب قضيب من الحديد الكروميه ليمنع سقوط الملة . وتكسى الملة والوسادات بقماش الكريتون ذى الالوان الزاهية ويثبت على الحائط كيس يضع الاولاد كتبهم فى داخله وان كان خشب الدولاب من الصنف الجيد ترك كما هو أما ان كان من الخشب العادى فلابد من دهنه باللاكيه وبلون يتفق ولون الحائط .

الاقتراح الثالث :

يمكنك استخدام هذه الغرفة لغرضين ان اتبعت هذه الطريقة السهلة اشترى ديوانين متحركين على عجلات بحيث يمكن وضعهما الواحد بجانب الاخر ليكونا سريرا عريضا ومريحا لليل . وتصنع الاغطية من الكريتون الايكوسيه الذى يتفق لونه ولون الغرفة كلها . ولابد من صنع زاوية من الخشب تحيط بالديوانين بحيث يكون فيها ثلاثة أدراج توضع داخلها الوسادات فى النهار أما فى الزاوية نفسها فتخصص للكتب ويوضع فوقها مصباح أو زهرية جميلة أو تحفة مناسبة .





سيجارة
السيدة الانيقة
ARDATH
FILTER TIPPED
MADE IN ENGLAND
20 ARDATH FILTER TIPPED
اردات
بفم فلتر
المستوردون : الشركة الشرقية ش م م
س.ت ٤٨٨٤ جيزة
S.P.M.O.